IZPP Φ INTERNATIONALE ZEITSCHRIFT FÜR PHILOSOPHIE UND PSYCHOSOMATIK

Erstes offenes E-Journal für fächerübergreifende Theoriebildung in Philosophie und Psychosomatik sowie ihren Grenzgebieten

Herausgeber: Wolfgang Eirund und Joachim Heil ISSN: 1869-6880

IZPP | Ausgabe 1/2018 | Themenschwerpunkt „Gefühl und Vernunft“ | Arbeiten zum Themenschwerpunkt

Gefühle und ihre philosophische Bedeutung: Allgemeine Gefühlstheorie, Angst, Trauer und Melancholie

Sigbert Gebert

Zusammenfassung

Gefühle und Verstehen sind nie getrennt. Sie lassen sich unterscheiden, weil sich das Verstehen in Sinnzusammenhängen vollzieht, die als Zeichensysteme und Kommunikation auch unabhängig von der einzelnen vorliegen. Gefühle verweisen hingegen auf die einzelne, auf ihr besonderes Erleben. Sie zeigen mittels der Unterscheidung von angenehm und unangenehm ihre Stellung in der Welt an. Die Philosophie interessiert sich für die condition humaine, die allgemeine Stellung des Menschen in der Welt. Auch sie muß sich in einem Gefühl zeigen. Heidegger glaubte, es in der Stimmung der Angst zu finden. Angst ist jedoch weniger eine Stimmung als eine Emotion, die sich vor einem *drohenden Verlust* fürchtet. Sie löst sich auf, wenn man wieder *vertraut*. Bei eingetretenen *realen Verlusten* kommt es hingegen zur Trauer. Auch die Trauerarbeit strebt die Wiedergewinnung des Vertrauens an. Angesichts der nicht nur drohenden, sondern unumgänglichen, *erwartbaren Verluste* müßte sie sich, philosophisch gesehen, in ein „gesundes“ Mißtrauen, die Melancholie, wandeln.[1]

Schlüsselwörter

Angst, Emotion, Gefühle, Melancholie, Stimmung, Trauer, Verstehen, Vertrauen/Mißtrauen

Abstract

Feelings and their philosophical meaning: General theory of feelings, fear, grief and melancholy Feelings and understanding are never divided. They can be distinguished, because understanding is taking place in connections of sense, which as systems of signs and communication are independent of the individual. Feelings however refer to an individual, to his own experience. They show by means of the distinction of pleasant and unpleasant the position one holds in the world. Philosophy is interested in the human condition, the general situation of man in the world. It also must show itself in a feeling. Heidegger believed to find it in the mood of existential fear. Fear is however less a mood than an emotion, which fears a *threatening loss* and disappears, if one *trusts*. In case of *real losses* one has grief. Also the process of grieving wants to regain trust. In view of not the only threatening but *inevitable losses*, which can be expected, it should, seen from a philosophical point of view, change in a “healthy” mistrust, melancholy.

Keywords

Emotion, feeling, fear, grief, melancholy, mood, trust/mistrust, understanding

Zur Bestimmung der Gefühle

1. Unterscheidungen und Hierarchisierung. Unterscheidungen wie Gefühl und Vernunft trennen ihre zwei Seiten und beziehen sie zugleich aufeinander. Damit etwas unterschieden werden kann, müssen sich die Seiten der Unterscheidung auf dasselbe Phänomen beziehen, eine Einheit bilden. Gefühl und Vernunft beziehen sich auf die Einheit „Mensch“. Eine Einheit wiederum läßt sich nur über eine Differenz bestimmen, die Einheit

„Mensch“ etwa durch Abgrenzung von Tieren. Unterscheidung und Einheit, Differenz und Identität setzen sich wechselseitig voraus. Unterscheidung und Einheit sind zugleich selbst wieder eine Unterscheidung, die Einheit voraussetzt. Das Paradox der gleichzeitigen Differenz und Identität ergibt sich bei jeder Unterscheidung: Bevor sie angewandt, entfaltet wird, ist die Unterscheidung die Einheit ihrer unterschiedenen Werte, das Unterschiedene dasselbe. Mit diesem Paradox hat zwangsläufig auch die Gefühlstheorie zu kämpfen.

Die Unterscheidung von Gefühl und Vernunft wurde traditionell von der Philosophie hierarchisiert: Die Vernunft hatte die Gefühle zu beherrschen. Hierarchisierungen werden gewöhnlich mit der Zeit auf den Kopf gestellt: Galt der traditionellen Philosophie die Vernunft als Auszeichnung des Menschen, so wird die Vernunft in der Moderne hingegen von unvernünftigen Mächten im Menschen wie Wille, Wille zur Macht oder einem Unbewußten beherrscht. Auch das erscheint jedoch nach einiger Zeit als einseitig. Naheliegend wird es dann, statt einer Hierarchisierung einen Ausgleich zu suchen, und so spricht man heute von emotionaler Vernunft: Die bloße Vernunft gilt jetzt als genauso unvernünftig wie die bloße Emotionalität. Dann stellt sich allerdings die Frage, was denn eine bloße Vernunft oder Emotionalität sein soll, und falls man sie nicht bestimmen kann, wird auch unklar, was emotionale Vernunft bedeuten soll.

Gefühl und Vernunft lassen sich nicht als Bereiche abgrenzen. Gibt es schon bei Bereichen unklare Übergänge, so verschärft sich hier das Problem: In jedem Verhalten lassen sich vernünftige und gefühlsmäßige „Anteile“ aufweisen. Wie soll man Gefühl und Vernunft dann unterscheiden?

2. Fühlendes Verstehen und Sinn. Statt der Hierarchisierung innerhalb einer Unterscheidung kann man das Problem von Einheit und Differenz auch bewußt in eine Theorie einbeziehen. Vorbild ist hier Fichte, der die eine Seite nicht nur als Gegensatz, sondern zugleich als umfassenden Wert annimmt, als Einheit der Differenz (das Ich teilt sich selbst in Ich und Nicht-Ich). Als Ausgangspunkt für eine solche Gefühlstheorie kann Heideggers Ansatz dienen.[2]

Während Gefühl als Oberbegriff für unterschiedliche Gefühlsphänomene dienen kann, ist Vernunft ein eher enger Begriff. Heidegger sieht die Auszeichnung des Menschen im *Verstehen*. Verstehen bezieht sich auf alles in der Welt, bedeutet Seins- oder Sinnverstehen. Die traditionelle Höherbewertung der Vernunft, des Vernünftigen gegenüber dem Unvernünftigen, fällt damit dahin: Verstehen ist die faktische Existenzweise des Menschen, weder gut noch schlecht, vernünftig oder unvernünftig (oder auch umgekehrt: sowohl gut als auch schlecht).

Die Gefühle werden bei Heidegger hingegen in die Befindlichkeit oder Stimmung hineingenommen: Jedes Verstehen ist gestimmt, und jede Befindlichkeit hat ihr Verständnis. Der Mensch oder das Dasein (das Da des Seins) ist gestimmtes Verstehen oder verstehende Stimmung, eine einheitliche Existenzweise, bei der sich verschiedene gleichursprüngliche Aspekte unterscheiden lassen.[3] Diese einheitliche Existenzweise spricht sich nach Heidegger in der Sprache (Rede) aus. Wie soll man Stimmung und Verstehen dann aber unterscheiden?

Statt Stimmungen nimmt man zunächst besser Gefühl als Oberbegriff für alle subjektiven Wahrnehmungen von (inneren und äußeren) Zuständen. Dann lassen sich Empfindungen, Emotionen, Stimmungen unterscheiden. Empfindungen, die körperlichen Wahrnehmungen im engeren Sinn wie das Durstgefühl oder Schmerzen, werden meist durch physiologische Prozesse erzeugt. Emotionen sind intentional ausgerichtet (auf das das Gefühl verursachende Phänomen). Stimmungen sind hingegen nicht-intentional, wirken diffus, längerfristig

und beziehen sich auf das „Ganze“ der Welt. Sie schaffen eine Art Hintergrund, vor dem sich das Verstehen und die sonstigen Gefühle (fokussierend oder kontrastierend) abspielen, die dann wiederum auf die Stimmung zurückwirken. Damit hat man zwar eine Differenzierung innerhalb der Gefühlssphäre, aber noch keine Abgrenzung zum Verstehen.

Gefühle und Verstehen sprechen sich in der Sprache (Sinn) aus. Verstehen meint das Operieren mit Zeichen, einer Sprache, mit Sinn. Sinn ist ein zugleich individuelles und soziales Phänomen.[4] Das Verstehen als Operationsweise der Sprache unterscheidet in sich zwei unterschiedliche Sinnzusammenhänge. Nicht das Ich teilt sich in endliches Ich und Nicht-Ich, wie Fichte meinte, sondern das Verstehen unterscheidet in sich gesellschaftliches und individuelles Verstehen, unterscheidet Kommunikation und Selbst.

Kommunikation und Selbst orientieren sich an verschiedenen Grundunterscheidungen. Kommunikation kommt zustande, wenn eine mitgeteilte Information (also die Unterscheidung von Mitteilung und Information) verstanden wird (Wolken am Himmel geben eine Information über das Wetter, aber Kommunikation kommt erst zustande, wenn diese Information jemandem mitgeteilt und von ihm als mitgeteilte Information verstanden oder mißverstanden wird, woran sich weitere Mitteilungen anschließen können). Ein Selbst oder Ich (im Unterschied zu allem anderen als Nicht-Ich) bildet sich, wenn der Unterschied von Fremdbezug und Selbstbezug verstanden wird – ein Tier nimmt ihn nur wahr. Das Ich gibt Wahrgenommenes, Gefühltes und Gedachtes als sprachliche Mitteilung in die Kommunikation ein und kann die Kommunikation als nicht identisch mit seinem Wahrnehmen, Fühlen und Denken verstehen. Kommunikation und einzelne sind gegenseitig füreinander Umwelt. Die einzelnen sind nur mit ihren kommunikationsfähigen Sinnbeiträgen in die Gesellschaft eingeschlossen, als einzelne von ihr ausgeschlossen.

Ausgeschlossen sind insbesondere die Gefühle: Gefühle werden nicht als Gefühltes geäußert, sondern – „ein ‚innerer Vorgang‘ braucht äußere Kriterien“[5] – mittels verstehbarer Zeichen, sei es durch die Lautsprache oder das Verhalten. Das gilt auch für die einzelne selbst, die ihre Gefühle verstehend erlebt. Fühlen ist immer verstehendes Fühlen, das Fühlen nie „rein“, sondern von Sinn „überformt“. Individuell ist das Erlebnis: Niemand kann für die andere fühlen, und niemand kann wissen, wie die andere fühlt. Die Benennung, das Gefühlsvokabular erlaubt es jedoch, das Verhalten einer anderen zu verstehen, ohne ihre Gefühle mitfühlen zu müssen. Das wiederum erweckt den Anschein, als ob sich Gefühle und Verstehen trennen lassen. Getrennt sind jedoch nicht Gefühle und Verstehen, sondern einzelne und Gesellschaft. Es gibt beim Menschen keine Gefühle ohne Verstehen und kein Verstehen ohne Gefühle, aber das betrifft nur die einzelnen. Verstehen und Gefühle sind nie getrennt, aber durch Zeichensysteme wie die Lautsprache werden „Materialisationen“ des Verstehens möglich, Sinnzusammenhänge, die unabhängig vom Fühlen der einzelnen vorliegen. Getrennt vom Fühlen sind die Zeichensysteme, in denen sich das Verstehen vollzieht. Informationen können ohne weitere Beachtung der Mitteilung (und damit der Stimmung der Mitteilenden) verstanden werden (wer mittels Geld kommuniziert – etwas kauft –, interessiert sich nicht für die Stimmung des Verkäufers). Nur die Sinnangebote der einzelnen gehen in die Kommunikation ein. Sinn und Kommunikation fühlen nicht. Gefühle gehören als individuelles Geschehen zu ihrer Umwelt. Sie wirken, meist unthematisch, an den Sinnangeboten mit und lenken die Kommunikation in besondere Richtungen. Deshalb haben etwa auch wissenschaftliche Theorien „einen eigentümlichen Weltstimmungsgehalt, den sie selbst (...) nicht formulieren, vielleicht nicht einmal wahrnehmen können.“[6]

Kommunizierte Gefühle sind in der Kommunikation keine gefühlten Gefühle. Sie verweisen vielmehr auf die einzelne. Mit ausgedrückten Gefühlen wird auf ein besonderes Erleben hingewiesen, für das die einzelne die

Definitionsmacht hat und über das sie sich nicht täuschen kann (oder nur täuschen durch eine falsche Bezeichnung, nicht über das Fühlen selbst – statt Eifersucht, die man nicht zugeben will, empfindet man Ärger und Zorn). Bei Gefühlen geht es um die Innenperspektive einer Fühlenden, die etwas wahrnimmt und versteht, was sie nur unzureichend kommunizieren kann – im Gegensatz zu Gedanken, die sich direkt in der Sprache äußern und mit anderen geteilt, diskutiert, bestritten werden können. Gegen Gefühle kann man hingegen nicht argumentieren, mit Verweis auf sie kann jede Diskussion abgebrochen werden. Man kann Gefühle nur verstehen oder nicht verstehen.

Dabei helfen Erklärungen nicht weiter. Um die Gefühle der anderen zu verstehen, muß man das jeweilige Gefühl selbst schon kennen. Für die grundlegenden Gefühle kann man das voraussetzen: Die Bedingungen des menschlichen Lebens überhaupt, die praktischen Forderungen sorgen für eine gemeinsame Welt und damit auch für ein „gemeinsames“ Fühlen – nur im Märchen muß man das Fürchten erst lernen. Die einzelnen können deshalb emotional ähnlich erleben und sich gegenseitig (insbesondere in der „Masse“) emotional anstecken. Bei stark kulturell geprägten Gefühlen wie romantischer Verliebtheit oder Liebe zum Fußball ist es allerdings möglich, daß sie von manchen Menschen nie erlebt werden und diese dann den Verhaltensweisen der Fühlenden verständnislos gegenüberstehen.

3. *Gefühlstheorien.*[7] Dem Menschen geht es wie allem Leben zunächst darum, sich zu erhalten. Deshalb gilt, individuell und gesellschaftlich, die primäre Sorge der Verletzlichkeit und den Bedürfnissen des Leibes, die sich in den basalen Empfindungen von Lust und Leid (angenehm/unangenehm) äußern. Solche Gefühle und einige der Basisemotionen (wie Angst) finden sich auch bei Tieren, sind an Bewußtsein gebunden – Schmerzempfindung bedeutet per definitionem Bewußtsein, und Bewußtsein bedeutet Verstehen (in unterschiedlichem Grade).

Gefühle können wie der Körper oder Leib (im Gegensatz etwa zu physikalischen Vorgaben) „direkt“ in der Sinnsphäre thematisch werden, sind von Sinn überformt. So werden Emotionen als Reaktionssyndrome bestimmt: Als affektive, *Gefühlskomponente* gilt das subjektive Erlebnis, als *kognitive Komponente* die Situationswahrnehmung, -bewertung und -benennung. Emotionen zeigen sich desweiteren in *körperlichen Reaktionen* (Erröten, Schwitzen), im *motorischen Ausdruck* (Gestik, Mimik) und in *Handlungstendenzen* (Fliehen, Aggression). Die Emotionsforschung faßt diese Faktoren – Gefühle, Gedanken, körperliche Veränderungen, Emotionsausdruck und Handlungen – zu einer Reaktionstrias zusammen: in Gefühl (subjektiv-verbale Berichte), physiologische Messungen und motorisch-expressives, beobachtbares Verhalten (Ausdruck, Handlungstendenzen). Emotionen „koppeln“ so Veränderungen in mehreren „Subsystemen“ des Organismus und erzwingen eine Gesamtreaktion, wobei die Gefühlskomponente die Veränderungen in den Komponenten „reflektiert“ und die Reaktion reguliert. Es braucht die emotionale Bewertung, um eine Information im Gedächtnis zu verankern oder zu einer Entscheidung zu kommen. Das zeigt sich auch neurobiologisch: Fällt das für Gefühle zuständige limbische System aus, wird vernünftiges Handeln unmöglich. Emotionen zeigen bedeutsame Ereignisse an, und zwar sowohl der Fühlenden selbst als auch den anderen, die von gezeigten oder geäußerten Gefühlen auf die Bedürfnisse, Wünsche, Erwartungen und das Verhalten schließen.

Das legt dann allerdings nahe, daß die Kognition sekundär ist. Das schnell „urteilende“ Gefühl, diese Art blitzartiger „Intelligenz“, gilt teils sogar als Garant rationaler, situationsangemessener Entscheidungen – was einerseits eine Art Gegenreaktion zum Vernunftglauben darstellt, ihm andererseits mit der Betonung von Rationalität verhaftet bleibt. Offensichtlich verleiten Gefühle aber oft zu falschen Entscheidungen, sind nicht

an sich rational. Die unterschiedlichsten Szenarien sind sowohl bei der Auslösung einer Emotion als auch bei den Reaktionen denkbar: Furcht kann aufgrund von Nachdenken oder als emotionale, unmittelbare Reaktion auf eine Situation ausgelöst werden. Furcht schließt biologisch Fluchttendenzen ein, aber die Furcht kann auch reflektiert und deshalb nicht geflüchtet werden. Auch werden Emotionen und Emotionsausdruck in weitem Ausmaß sozial kontrolliert, reguliert und strategisch eingesetzt. Die Gesellschaft gibt emotionale Normalreaktionen vor, das Emotionsvokabular und die Art, über Emotionen zu reden, doch besteht auch wieder ein breiter individueller Spielraum: Das gleiche Urteil (etwas war Unrecht) kann zu verschiedenen Emotionen führen (Ärger, Gleichgültigkeit), die gleiche Emotion (Traurigkeit) zu unterschiedlichem Verhalten (Trinken, Hilfesuche, Suizid). Die Kognition, die „Vernunft“, kann die Oberhand behalten, ein anderes Mal das Gefühl die Kognition überspielen.

Die Unterscheidung von Kognition und Emotion wird so allerdings nicht viel klarer, und es bleibt unklar, wie die Komponenten „zusammenarbeiten“. Hinzu kommt: auch die Abgrenzung von Emotion und Empfindung ist unscharf, finden sich doch alle für Emotionen aufgezählten Kriterien ebenso bei Empfindungen wie Schmerzen. Auch bei Schmerzen lassen sich eine affektive, kognitive, physiologische, motorisch-expressive Komponente und Handlungstendenzen unterscheiden. Schmerzen benötigen allerdings kein entwickeltes Zeichensystem wie die Sprache, sondern werden auch vom Tier wahrgenommen. Und auch bei ihm unterscheiden sich Schmerzempfindung und Schmerzausdruck: Um etwas ausdrücken zu können, muß man es auf irgendeine Weise verstehen. Es gibt kein reines Fühlen.

Schmerzen und starke Emotionen lassen sich nicht ignorieren, erzwingen eine Reaktion. Bei den basalen Gefühlen zeigen sich viele Gemeinsamkeiten mit Tieren. Das legt eine biologische Sichtweise nahe: Danach gibt es bei allen Menschen angeborene Emotionen, die nach einem Reifungsprogramm zur Entfaltung kommen, dabei sprachlichen und kulturellen (auch schichtspezifischen) Überformungen unterliegen (die weniger das Gefühl als solches ändern, sondern die Situationen bestimmen, in denen es sich einstellt). Basisemotionen wie Freude, Überraschung, Furcht, Traurigkeit, Verachtung, Ekel, Ärger, Scham sind die primäre, quasi automatische Reaktion auf eine bedeutsame Situation oder ein Ereignis und zeigen sich in universal ähnlichen Ausdrucksmustern (in Gesicht und Stimme). Emotionen dienen der Anpassung an Lebenserfordernisse, der Anpassung an die Umwelt, in letzter Instanz der Lebenserhaltung. Evolutionsbiologisch gesehen, lösten Emotionen als vorrationale Steuerungsmechanismen starre Reiz-Reaktionsfolgen zugunsten einer flexibleren Anpassung an Situationen auf. Anstelle einer sofortigen Handlung tritt der Ausdruck der Emotion und kommunizier-, eventuell verhandelbare und auch strategisch einsetzbare Reaktionsmuster. Mit Emotionen bzw. dem Gefühlserlebnis wird Zeit gewonnen (im Vergleich zur triebgesteuerten Reaktion), was eine angemessene Reaktion (nach Abschätzung der erwartbaren Folgen) erlaubt. Andererseits reagieren Gefühle im Vergleich zur kognitiven Bewertung schneller. Gefühle haben eine Orientierungsfunktion: Sie dienen als Warn-, Leitsignal zur Bewertung von Situationen (schätzen sie etwa unmittelbar als schädlich/unschädlich ein) und kürzen den Bewertungsprozeß so ab. Sie lenken die Aufmerksamkeit, motivieren zu Handlungen, dienen zur Verständigung mit anderen. Wer Liebe fühlt, will mit jemandem zusammensein, bei Haß meidet man ihn. Emotionen, die in einer natürlich geprägten Umwelt funktional waren wie Aggressionen, können heute allerdings problematisch sein. Auch haben sich neue emotionale Qualitäten wie romantische Liebe durch die kulturelle Überformung entwickelt.

Gefühle kann man von ihrer Funktion her auch als eine Art Immunsystem verstehen.[8] Gefühle ergreifen Körper und Bewußtsein, wenn die Fortsetzung des Bewußtseins gefährdet ist und mit ungewöhnlichen Mitteln

gesichert werden muß. Sie sind interne Anpassungen an interne Problemlagen des Bewußtseins (Individuums), interpretieren die eigene Situation im Hinblick auf Fortsetzbarkeit der bisherigen Operationen. Sie verwenden einfache Unterscheidungen und treffen (zu) schnelle Entscheidungen: Die Empörte schlägt zu. Mit der Neuanpassung an die Situation klingen sie ab. Bleibt man bei der Analogie so können Gefühle wie jedes Immunsystem falsch reagieren und das zu schützende System gerade gefährden.[9]

Gibt es die Gefühle aber, weil sie funktional in irgendeinem Sinne sind oder waren? Oder können nicht Gefühle unter anderem auch bestimmte Funktionen erfüllen? Da ein Gefühl immer verstanden wird, muß man die „Urfunktion" jedenfalls in der Sinnsphäre suchen.

4. Fühlend-verstehendes In-der-Welt-sein. Allgemein gilt für die Philosophie als methodische Maxime, daß sie von der Auszeichnung des Menschen, dem Verstehen, der Sinnsphäre aus Probleme angehen muß. Sinn oder Verstehen ist ein „Urphänomen", eine eigenständige, emergente Ebene.[10] Entscheidend für das jeweilige Verständnis eines Phänomens sind dann die zu seiner Analyse benutzten Unterscheidungen. Als zweite methodische Maxime sollten deshalb die benutzten Unterscheidungen offen gelegt werden – auch um Alternativen ausprobieren zu können. Ziel sind die Unterscheidungen, die am wenigsten Konsistenzprobleme bereiten, die also in der jeweiligen historischen und gesellschaftlichen Situation am plausibelsten erscheinen.

Die Unterscheidung von Gefühl und Verstehen ist nur in der Form der „Fichte-Lösung" plausibel: Das Verstehen unterscheidet in sich fühlendes Verstehen (Individuum) und in Zeichensystemen materialisiertes gefühlloses Verstehen (Kommunikation). Diese Unterscheidung trifft schon die einzelne selbst: Das verstandene Gefühl unterscheidet sich vom in Zeichen ausgedrückten Gefühl (der Schrei ist nicht der Schmerz, die romantische Liebeserklärung interpretiert ein Gefühl). Bei Gefühlen geht es immer um die einzelne, um ihre Stellung in der Welt (auch dem Tier zeigen die basalen Gefühle seine Stellung in der Welt). Gefühle zu analysieren bedeutet dann, die von den Gefühlen angezeigte Situation (in Abgrenzung von einer Gegensituation) auszumachen. Ohne Kenntnis des Weltverhältnisses lassen sich auch keine natürlichen Vorgaben aufzeigen: Um die neuronalen Korrelate von Angst zu finden, muß man wissen, wie sich Angst äußert.

Fühlen und Verstehen heißt schon immer in Bezügen stehen, bedeutet In-der-Welt-sein. Die Bezüge sind das Primäre, von dem her sich die Bezugspunkte bestimmen. Ändern sich Gefühle und Verstehen oder die Welt, so ändert sich das ganze Bezugssystem. Die grundlegenden Bezüge des In-der-Welt-seins sind die Bezüge zu den anderen, zu den Dingen und zu sich selbst, die in Raum und Zeit erfahren werden.[11] Entsprechend lassen sich auch Gefühle in unterschiedlichen Dimensionen ansiedeln und tritt je nach Situation und Betrachtung ein anderer Aspekt in den Vordergrund: Empfindungstheorien betonen den (fühlenden) Selbstbezug, der Kognitivismus den (urteilenden) Selbstbezug und die Sozialdimension (Emotionen können nach ihrer sozialen Angemessenheit beurteilt werden), Kulturtheorien (Einfluß von Kultur und sozialen Gruppen auf Gefühle) die Sozialdimension, die Atmosphärentheorie – Gefühle als räumlich, aber ortlos ergossene Atmosphären (Schmitz) – den Raumbezug, die Unterscheidung von Stimmungen und Emotionen den Zeitbezug. Der Selbstbezug steht bei den meisten Gefühlstheorien zu Recht im Vordergrund, ist es doch immer die einzelne, die fühlt. Das Worum es den Gefühlen geht, ist letztlich immer das eigene personale Sein.

Das war schon immer so. Mit der Moderne wird die einzelne jedoch zum auf sich selbst gestellten Individuum. Sie definiert sich nicht mehr über ein Kollektiv oder einen Stand, sondern muß sich ihre Stellung in der Gesellschaft selbst suchen. Dann ist es naheliegend, sich an die Gefühle zu halten, die die Stellung in der

Welt und damit auch das Selbst erschließen. Liebe (Verliebtheit) als Auswahlkriterium wird so wichtiger, weil schichtspezifische Kriterien der Partnerwahl an Bedeutung verlieren, jede theoretisch als Partner in Frage kommt. Man erlebt die Gefühle unmittelbar als natürlich, als das authentische Selbst, versucht auf das zu hören, was die Gefühle einem sagen. Ziel dabei sind – alle Menschen streben nach Glück, nach Wohlergehen – gute Gefühle (wie erfüllte Liebe) und Vermeidung schlechter Gefühle (Liebeskummer). Die Stellung in der Welt wird von Gefühlen über eine Skala mit dem positiven Wert angenehm auf der einen und dem negativen Wert unangenehm (leidend) auf der anderen Seite bewertet (von außen, für den Biologen wird das dann etwa zu zuträglich/unzuträglich). Angenehm/unangenehm ist der Code der Gefühle. Immer, wenn es um angenehm/unangenehm geht, handelt es sich um Gefühle.

Gefühle unterscheiden sich nach der Intensität – von unbemerkbar bis das Verstehen vollständig in Beschlag nehmend. Sie sind intensiv, unmittelbar und unkontrollierbar, wenn es um wichtige Dinge des Lebens und Außeralltägliches geht, während alltägliche Vorkommnisse mit Routinelösungen meist geringe Erregung auslösen. Gefühle sind immer da, aber oft nicht thematisch. Die Aufmerksamkeit der einzelnen kann sich auf kommunikative Sinnzusammenhänge richten. Wer Gefühle erlebt, dessen Aufmerksamkeit wird hingegen auf sich selbst gelenkt, auf seine Stellung in der Welt oder auf Menschen und Dinge, die für ihn wichtig sind. Die Welt würde die einzelne mit Komplexität überfluten, wenn sie nicht eine Auswahl träfe. Gefühle lenken den Blick auf die wichtigen Dinge und schließen anderes aus. Sie können sich zu einem Skript, einer Verhaltensvorschrift, erweitern und verstetigen: Aus romantischer Verliebtheit wird Liebe,[12] aus Angst vor anderen eine Agoraphobie. Gefühle können Beliebigkeit verhindern, andererseits zu Unbeweglichkeit führen.

Woher aber weiß die einzelne, daß sie als verstehend-fühlendes In-der-Welt-sein existiert? Auch die „Fichte-Lösung“ führt zu weiteren Fragen, denn die Einheit bedarf wiederum der Differenz (bei Fichte das Ich eines Anstoßes, eines Etwas, was es nicht schon selbst ist). Wovon grenzt sich das umfassende Verstehen, die Sprache, das Sein ab? Wovon das In-der-Welt-sein? In welcher Stimmung kann die einzelne sich selbst als fühlend-verstehendes In-der-Welt-sein verstehen? Heidegger glaubte, die entsprechende philosophische Stimmung in der Angst zu finden.

Viele Ängste: Gegen philosophische Einseitigkeiten

5. Angst vor der Freiheit und dem Tod. Heidegger unterscheidet zunächst Furcht und Angst. Während die Furcht sich vor einem konkreten innerweltlichen Seienden fürchtet, von dem her eine Beeinträchtigung droht, wird in der Angst das innerweltliche Seiende unwichtig. Das Bedrohliche läßt sich nicht lokalisieren, bleibt unbestimmt. Diese Unterscheidung von Furcht und Angst wird vom Sprachgebrauch so nicht gemacht, ist aber nützlich, auch wenn man besser von zwei Arten Angst, unbestimmter und konkreter Angst reden sollte, um die Gemeinsamkeiten aller Arten von Angst nicht aus den Augen zu verlieren.

Nach Heidegger ist das unbestimmte Wovor der Angst die Welt als solches. Die Welt in ihrer Weltlichkeit drängt sich dem sich ängstigenden In-der-Welt-sein auf, und das bedeutet letztlich genauer: Das Wovor der Angst ist das In-der-Welt-sein selbst. Wie bei jedem Gefühl, so geht es auch bei der Angst um die einzelne, das Selbst: Das Worum sich die Angst ängstigt ist ebenfalls das In-der-Welt-sein. In der Angst bricht die alltägliche Vertrautheit zusammen, zeigt sich das Unvertraute, das Nicht-Zuhause-sein. Das Unzuhause, die Unheimlichkeit liegt im Menschsein selbst, liegt „im Dasein als geworfenem, ihm selbst in seinem Sein überantworteten In-der-Welt-sein.“[13] Der Mensch (das Dasein) ist ohne sein Zutun auf eine bestimmte Weise in eine bestimmte Welt geworfen und muß diese Geworfenheit als seine eigene übernehmen, er muß „der eigene

geworfene Grund“ sein.[14] Sartre sieht in analoger Weise das Bewußtsein in der Angst seine Freiheit erfahren, die darin besteht, in die Freiheit geworfen, zur Freiheit verdammt und absolut, für alles, auch die eigene Geworfenheit verantwortlich zu sein. Dieser Verantwortung ausgesetzt, muß man scheitern, da der Zukunftsentwurf, der wir jetzt sind, in der Zukunft anders sein wird. Dieses Wissen ängstigt: „C’est précisement la conscience d’être son propre avenir sur le mode du n’être pas que nous nommerons *l’angoisse*.“[15]

Die Angst und die sich in ihr enthüllende Unheimlichkeit, das unbestimmte In-der-Welt-sein, wird geflohen. Die Unbestimmtheit kann nicht bei sich selbst bleiben, drängt zur angstabwehrenden Bestimmung. Als In-der-Welt-sein muß sich die einzelne an Weltbezüge, an Seiendes halten, muß Möglichkeiten realisieren (die moderne weltverändernde Dynamik hat hier ihren existentiellen Antrieb). Heidegger sieht jedoch zugleich eine Veränderung der Angst: Die unbestimmte Angst, für Heidegger das Grundphänomen aller Angst, wird zur Furcht, die sich vor etwas in der Welt fürchtet. „Furcht ist an die ‚Welt‘ verfallene, uneigentliche und ihr selbst als solche verborgene Angst.“[16]

Wie aber kann die Angst vor das bloße, das unbestimmte In-der-Welt-sein bringen? Wenn sich der Mensch in der Welt aufhält, die einzelne als In-der-Welt-sein existiert, kann sie um die Welt, und damit um ihre eigene Verfaßtheit, nur wissen von einem Außerhalb der Welt her. Die ursprüngliche Angst ist nicht Angst um die Welt und das In-der-Welt-sein, sondern Angst vor dem *Verlust* der Welt, dem Tod: In der Angst „befindet sich das Dasein *vor* dem Nichts der möglichen Unmöglichkeit seiner Existenz.“[17] Die Angst vereinzelt, wirft jede auf sich selbst zurück. Die Angst bringt als die „elementarste Erschlossenheit“ vor das Nichts der Welt,[18] vor das mögliche Ende der eigenen Existenz. Die Angst erschließt das „Sein zum Tode“, die Sterblichkeit. *Diese* Angst vor dem stets möglichen, aber unbestimmten Tod, so Heidegger zu Recht, wird geflohen, zur Furcht vor einem ankommenden Ereignis umgedeutet und die Furcht als Schwäche abgewertet: Gegenüber der „Tatsache“ des Todes soll man eine gleichgültige Ruhe bewahren. Heidegger fordert hingegen den „Mut zur Angst“[19], ein „Vorlaufen“, das die Möglichkeit des Todes als Möglichkeit ernstnimmt, ihn als ständige Bedrohung versteht. Dieses angstbereite Vorlaufen wird möglich durch den Ruf des ursprünglichen Gewissens, das den Menschen dazu aufruft, seine eigene Seinsweise, das In-der-Welt-sein, echt, eigentlich zu übernehmen.

Ist die Angst vor dem Tod, die unbestimmte Angst, der Ursprung aller Angst oder Furcht? Was ist das Gemeinsame aller Ängste? Oder gibt es hier nur „Familienähnlichkeiten“?

6. Unangemessene Reduktionismen. Angst zeigt eine echte oder vermeintliche, bestimmte oder unbestimmte Gefahr oder Bedrohung an. Angst ist die *schmerzhafte Erfahrung einer Bedrohung*, fürchtet für sich selbst oder andere Schaden, einen *drohenden Verlust*. Die Angst wirkt lähmend („Schrecktyp“: überaktiviertes parasympathisches Nervensystem mit Verlangsamung der Atem-, Herztätigkeit, „weiche Knie“, Übelkeit) oder aktivierend („Flucht“-, „Kampftyp“: überaktiviertes sympathisches Nervensystem mit beschleunigten Atmung und Herzschlag, muskuläre Spannungszustände).[20] Angst als unangenehmes Gefühl wird so schnell wie möglich aufzulösen versucht, und das gelingt am schnellsten durch Abwehr der Bedrohung. Dauert die Angst an und wird die Angsttoleranz überzogen, kommen andere Reaktionen wie Verdrängung, Projektion, Rationalisierung zur Geltung. Diffuse Ängste können so auf ein Angstobjekt, das ohne ernsthafte Beeinträchtigung vermieden werden kann (Schlangen-, Spinnenphobie), verschoben werden. Dauerhafte Angst in „Reinform“ läßt sich nicht leben – selbst die Angst vor der Angst ist „nur“ Angst vor immer wieder aufflackernden Angstattacken. Angst reiht man wegen ihrer eher kurzen Dauer, ihrer tendenziell intentionalen Struktur, ihrer Motivierung von schnellen Reaktionen besser unter Emotionen als Stimmungen ein. Als dauerndes habituelles

Persönlichkeitsmerkmal ist sie nicht Dauerangst, sondern Ängstlichkeit als Tendenz, Situationen verstärkt als bedrohlich wahrzunehmen (was sich zur „generalisierten Angststörung“ auswachsen kann).

Auch der Tod stellt eine Bedrohung dar. Mit ihm endet die Welt, das In-der-Welt-sein. Einen „Zustand“ danach gibt es für die einzelne nicht, sondern nur das Nichts als Ende aller Bezüge. Die Angst vor dem Tod ist Angst vor dem Nichts, Angst vor dem Ende der eigenen Existenz, dem Ende des Seins, der Bezüge des In-der-Welt-seins. Eine solche Angst gibt es beim Tier nicht. Sie wird erst mit Sinn, der menschlichen Sprache möglich. Man muß verstehen, daß der Tod eine Bedrohung darstellt, um sich vor ihm ängstigen zu können. Man muß verstehen, daß es mehrere Handlungsmöglichkeiten gibt, um sich vor der Freiheit ängstigen zu können. Oder besser: Mit Sprache, mit dem Verstehen des Todes ist zugleich die Angst vor dem Tod da, wird der Tod als Bedrohung erfahren. Diese Bedrohung wird abgewehrt, und wenn das nicht gelingt, die Angst auf andere Weise besänftigt. Die ständige Bedrohtheit des Lebens kann nicht dauernd ängstigen, sondern wird in anderen Stimmungen verstanden oder verdrängt.

Jede Angst zeigt eine Bedrohung an. Die Welt wird auf diese Bedrohung reduziert, weil in ihr die eigene Unversehrtheit auf dem Spiel steht. In diesem Sinne vereinzelt jede Angst, nicht nur die Angst vor dem Tod. Auch bestimmt nicht nur die Angst vor dem Tod „latent“ das Dasein,[21] woraus dann die anderen Ängste entspringen, sondern da immer Gefahren drohen, sind viele Ängste „latent“ vorhanden. Zudem gilt für alle Gefühle, daß sie, um gefühlt werden zu können, „latent“ da sein müssen. Sowohl von der Struktur der Angst her – der Anzeige einer Bedrohung, ihrer Abwehr oder Verdrängung der Angst – als auch dem Latenzcharakter aller Gefühle ist die Angst vor dem Tod nichts Außergewöhnliches. Allerdings: Die Angst vor dem Tod vereinzelt anders, insofern die ganze Welt auf dem Spiel steht. Entspringen deshalb aber von ihr her alle anderen Ängste?

Die Angst vor dem Tod als Angst vor dem Nichts kann sich zur Furcht vor dem Sterben wandeln. Aber ist die Furcht vor dem Sterben deshalb ontologisch von der Angst abhängig? Und ist sie eine Verdrängung der Angst? Könnte man nicht auch umgekehrt die Angst als Verdrängung von Furcht sehen: Ist eine krankes, leidvolles Leben nicht mehr zu fürchten als der Tod? Relativiert oder verdrängt das „Vorlaufen in den Tod“ andere Ängste? Bei Angst und Furcht handelt es sich um zwei Phänomene, die nicht aufeinander reduzierbar sind und auch zusammen vorkommen können.

Noch unplausibler ist es, alle Ängste auf die Angst vor dem Tod, Angst vor der Freiheit oder Schuldangst[22] zurückzuführen. Man muß dann mehr oder weniger lange Ketten konstruieren, die in letzter Instanz auf eine Bedrohung des Lebens, auf einen Entscheidungszwang oder ein Versäumnis eigener Möglichkeiten zurückführen. Das ist immer möglich, insofern es bei der Angst, ihrem Worum, immer um die einzelne geht, und mag in vielen Fällen auch sinnvoll sein, droht als allgemeine Maxime aber die Phänomene zu verfälschen und stellt gerade ein Beispiel jenes Reduktionismus dar, gegen den sich existenzorientierte Philosophen ansonsten immer wenden. Wenn jemand Angst davor hat, über einen See zu schwimmen, dann geht es ihm nicht in Wirklichkeit um ein Versäumnis einer seiner wesentlichen Möglichkeiten und auch nicht um Angst vor seiner Freiheit (außer im Sonderfall, daß er sich unwiderstehlich von dieser Möglichkeit angezogen fühlt). Es geht ihm um die Angst vor dem Ertrinken, aber diese Angst erklärt sich „als sie selbst“ nicht aus der Angst vor dem Tod oder dem Sterben, sondern aus der Einschätzung der eigenen Fähigkeiten. Um diese Angst zu „therapieren“ wird man nicht auf die Angst vor dem Tod abstellen, sondern die Schwimmfähigkeiten trainieren.

7. Exkurs: Der Zeitcharakter der Angst. Angst bezieht sich nach allgemeinem Verständnis auf die Zukunft. Vor vergangenen Ereignissen fürchtet man sich nur, insofern sie auch in der Zukunft befürchtet werden. Heidegger weist die Angst hingegen der Vergangenheit zu.

Gegen das „vulgäre“, lineare Zeitverständnis (Zeitfluß von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft) bestimmt Heidegger die Zeitlichkeit des Menschen aus der Zukunft: Zukünftig kommt man auf die Vergangenheit zurück. „Die Gewesenheit entspringt in gewisser Weise der Zukunft.“[23] Von den Aussichten der Zukunft, dem Entwurf her wird die Vergangenheit interpretiert und die Gegenwart gelebt. Die unausweichliche bevorstehende Zukunft, um die das Verstehen weiß und um die es sich sorgt, ist die vorrangige Zeitekstase.

Heidegger weist nun aber schematisch dem Verstehen die Zukunft, der Befindlichkeit die Vergangenheit, dem Verfallen („neutral“: dem „Sein-bei“) die Gegenwart zu, anstatt die aufgewiesene Struktur, stets zukünftig zu existieren, im Verstehen und der Befindlichkeit aufzuweisen. Die Stimmung bringe vor „das Daß der eigenen Geworfenheit“, sei ein „Zurückbringen auf…“.[24] Das will Heidegger durch die Analyse von Furcht und Angst belegen.[25]

Furcht, so erkennt er an, erschließt ein Drohendes, so daß ihr primärer zeitlicher Sinn die Zukunft zu sein scheint. Aber wie die Furcht selbst, so sei auch ihre Zeitlichkeit uneigentlich. Das Erwarten eines ankommenden Bedrohlichen sei nicht das Spezifische der Furcht, sondern der Stimmungs- und Affektcharakter der Furcht liege im Fürchten um… Dieses Worum ist das Dasein in seiner Geworfenheit. Es aber wird vom fürchtenden Dasein vergessen, das sich nur an die Möglichkeiten des Sichrettens und Ausweichens klammert und, weil es sich nicht mehr auskennt, verwirrt von einer Möglichkeit zur anderen springt. Das Sichfürchten zeitige sich primär aus dem Vergessen der Geworfenheit, damit aus der Vergangenheit (Gewesenheit).

Die Angst, die vor das Nichts der Welt bringt, erschließe hingegen die Geworfenheit. Durch die Angst wird das Verstehen auf die Welt gestoßen und ihm so das In-der-Welt-sein enthüllt. Das Wovor der Angst hat nicht den Charakter einer Erwartung, sondern ist schon da, ist das Dasein selbst. Die Angst „bringt zurück auf das pure Daß der eigensten, vereinzelten Geworfenheit“ und zeigt sie als „mögliche wiederholbare“.[26] Dieses vor die Wiederholbarkeit (die ständige Möglichkeit des Neuentwurfs der Geworfenheit) bringen bedeute, daß die Angst ursprünglich in der Vergangenheit gründe.

Furcht und Angst bestimmen je ein Verstehen oder bestimmen sich aus einem Verstehen. Während die Furcht von Seiendem veranlaßt wird, entspringt die Angst aus dem Menschen, dem Dasein selbst. „In ihr ist das Dasein völlig auf seine nackte Unheimlichkeit zurückgenommen und von ihr benommen.“ Alle Möglichkeiten versinken. Gerade so wird es aber möglich, sich von nichtigen Möglichkeiten zugunsten eigentlicher zu befreien. Zukunft und Gegenwart der Angst zeitigen sich aus der ursprünglichen Vergangenheit (Gewesenheit) „im Sinne des Zurückbringens auf die Wiederholbarkeit.“[27] Während sich die Furcht an Seiendes, die Welt klammert, macht die Angst quasi immer wieder reinen Tisch, indem sie die Freiheit überhaupt, die Ergreifbarkeit von Möglichkeiten, vor Augen führt.

Heidegger weist die Stimmung der Vergangenheit zu, weil das Worum der Angst, das Daß der Geworfenheit, schon vorliege. Wovor und Worum von Angst und Furcht liegen aber nie getrennt vor, sondern lassen sich nur (durchaus sinnvoll) analytisch, aber nicht zeitlich oder „ontologisch“ unterscheiden. Desweiteren behauptet er,

daß der Stimmungs- und Affektcharakter im oder zumindest primär im Worum liege. Aber auch das Worum des entwerfenden Sichverstehens, dem Heidegger die Zukunft zuweist, ist doch letztlich immer die einzelne selbst. Das Worum unterscheidet sich nicht bei Stimmung und Verstehen. Das Spezifische der Angst ist dann gerade das Wovor, das Spezifische des Entwurfs das Woraufhin.

Nicht nur Wovor und Worum sind untrennbar verbunden, sondern auch Stimmung und Verstehen. Heidegger nimmt die von ihm immer wieder betonte Einheit des Daseins (die Sorgestruktur) nicht ernst genug. Angst ist immer verstandene Angst. Wenn die Angst die Freiheit des Menschen erschließt, dann doch hinsichtlich des Entscheidungszwangs und damit der Zukunft. Wenn sie die einzelne als geworfenes Sein zum Tod erschließt, dann ängstigt sie sich vor der Möglichkeit ihres Endes, also wiederum vor der Zukunft.

Heidegger betont zu Recht, daß der Mensch immer zukünftig existiert, daß er von der Zukunft auf seine Vergangenheit zurückkommt und so seine Gegenwart lebt. Zukunft und Vergangenheit werden dabei in unterschiedlichem Ausmaß thematisch. Die Depressive, Verzweifelte, Trauernde sieht für sich keine Zukunft und lebt fixiert auf die Vergangenheit, die Hoffende hofft auf die Zukunft (gegebenenfalls trotz gegenteiliger Erfahrungen in der Vergangenheit). Bei Angst und Furcht steht die Zukunft im Zentrum. Ängstigt sich die Depressive, so ängstigt sie sich vor einer fortdauernden depressiven Zukunft, die Trauernde vor einer Zukunft ohne die Geliebte. Angst ist thematisch auf die Zukunft bezogen: Die Angstliteratur muß nicht umgeschrieben werden, und Heidegger gab nicht ohne Grund den Versuch auf, Sein aus der Zeit durch Zuweisung von Zeitekstasen zu bestimmen.

8. Ängste, Vertrauen und Mißtrauen. Wenn sich Heideggers Herleitung von Furcht aus Angst nicht halten läßt, müssen unterschiedliche Ängste unterschieden werden. Je nach theoretischem Ansatz wird man andere Akzente legen.[28] Eine sinnvolle Unterscheidung ist die Unterscheidung von bestimmter und unbestimmter Angst, nur läßt sie sich nicht mit Heidegger auf Furcht und Angst aufteilen. Angst vor dem Tod ist auch als Angst vor dem Nichts eine bestimmte Angst, insofern das drohende Ereignis bekannt („nur“ der „Zustand“ danach unbekannt) ist, im Gegensatz etwa zu einer unbestimmten Angst in der Dunkelheit. Auch kann der Grad der Unbestimmtheit/Bestimmtheit hoch oder niedrig sein.

Heideggers Begriff der Furcht faßt man besser als *vitale Angst*, die sich von *existentieller Angst* unterscheiden läßt. Vitale Ängste sehen eine Bedrohung für die Unversehrtheit von Körper/Leib. Es droht eine Einschränkung der Möglichkeiten. Existentielle Ängste kommen mit Sinn auf, beziehen sich auf den Tod oder auf den Möglichkeitscharakter menschlichen Lebens, auf die (zu) vielen Möglichkeiten, die zu Entscheidungen zwingen (Angst vor der Freiheit oder auch, mit etwas anderem Akzent, die Schuldangst). Die Angst vor der Freiheit, die Kontingenzerfahrung, kann man mit Riemanns Klassiker weiter in der Sozial- und Zeitdimension verorten (sachlich kann man vor allem Möglichen Ängste entwickeln). *Sozial* ergibt sich die *Antinomie von Individualität und sozialer Zugehörigkeit*. Sie zeigt sich als Angst vor Selbsthingabe, Ich-Verlust, Abhängigkeit sowie Streben nach Selbstbewahrung, Absonderung (schizoider Charakter) und als Angst vor Selbstwerdung, Einsamkeit sowie Streben nach Zugehörigkeit (depressiver Charakter). *Zeitlich* steht *Dauer gegen Endlichkeit*, die Angst vor Wandel, Vergänglichkeit und das Streben nach Dauer, Sicherheit (der zwanghafte Charakter) gegen die Angst vor Endgültigkeit, Festlegung und das Streben nach Wandlung (hysterischer Charakter). Diese vier Grundformen der Angst wirken in jedem Menschen in unterschiedlichem Ausmaß (interessanterweise, obwohl Sozial- und Zeitdimension ja nie getrennt sind, mit meist nur einem hervorstechenden Charakter) und können sich durch Verschiebung der Grundproblematik zu anderen Ängsten verfestigen.

Dabei ist wieder darauf zu achten, daß man nicht, selbst zwanghaft, alle Ängste auf diese Grundformen zurückzuführen versucht – auch wenn sie bei Phobien einen ersten Anhaltspunkt bieten.[29] Wer sich heute in einer Beziehung ängstigt, daß sie scheitert, hat keinen depressiven Charakter (noch weniger ist jede Trennungsangst letztlich Todesangst, Angst vor der letzten Trennung), sondern ist einfach mit Blick auf die Scheidungsstatistik realistisch.

Existentielle Ängste zeigen wie alle Ängste eine Bedrohung an. Da es bei allen Entscheidungen und bei allen neuen Erfahrungen Ungewißheiten gibt, ja jeder Zustand auf Möglichkeiten verweist, ist potentiell alles bedrohlich. Wie sehr sich die einzelne vor der Freiheit ängstigt, an der Unbestimmtheit leidet, ist abhängig von der individuellen Wichtigkeit des bedrohten Identifikationsobjekts oder Ziels, der Ungewißheit oder Wahrscheinlichkeit des Eintretens der Bedrohung, der Kontrollmöglichkeiten.[30] Angst kommt in Situationen auf, denen man sich nicht gewachsen sieht. Die Angstreaktion ist kulturell variabel und auch von der sozialen Stellung (Wissenszugang, Macht, Vorsorgemöglichkeiten) abhängig. Außerdem wirken die gesellschaftlichen Emotionsnormen mit: Das soziale Umfeld entscheidet, ob Angst angebracht ist und der Situation zugeschrieben wird oder ob sie unangebracht, ein individuelles Problem ist.

Jede Gesellschaft kennt deshalb auch ihre besonderen Ängste, denen man sich nicht so leicht entziehen kann: Angst ist wie andere Gefühle ansteckend (wie die „an sich“ rational kalkulierenden Aktienmärkte immer wieder zeigen oder die Panik einer Masse). Heute sind durch die Individualisierung früher alternativlose Strukturen weggefallen, die Freiheitsspielräume haben mit der gesellschaftliche Komplexität und Dynamik zugenommen, zugleich sind die Sicherheitsansprüche gestiegen, so daß Soziologen eine Zunahme von Ängsten in der „Riskogesellschaft“ diagnostizieren. Dafür haben jedoch andere Ängste abgenommen.[31] Die Gesellschaft sichert heute weitgehend die Grundbedürfnisse ab. Möglicherweise nehmen dafür Sinnfragen, existentielle Ängste zu. Wer materiell gesichert ist, *kann* sich mehr Gedanken um die condition humaine machen. Ob das dann zu Ängsten führt und ob sie gerechtfertigt sind, wird unterschiedlich gesehen: Ist heute Angstfreiheit ein Zeichen von Reife oder Verdrängung? Ist das Lob von Freiheit, Individualität und Souveränität im Grunde vielleicht Angst, eine Verdrängung des Gefühls der Haltlosigkeit? Ist man authentisch mit oder ohne Ängste? Letztlich, auch das ist eine Folge der Individualisierung, muß das heute jede für sich selbst entscheiden.

Vielleicht spielt hier aber auch gar kein Entweder-Oder. Wie schon Kierkegaard betonte, ist die Angst vor der Freiheit zugleich auch Reiz der Freiheit, eine sympathetische Antipathie und antipathetische Sympathie. Die Freiheit ist eine süße Angst: Schon das Kind sucht das Abenteuerliche, Ungeheure, Rätselhafte, das es zugleich fürchtet.[32] Die „Angstlust“, das Spiel mit Grenzen, wird heute jedenfalls ausgiebig gelebt. Und auch der Tod muß nicht nur ängstigen, sondern kann, wie jede Suizidäre zeigt, zugleich verlocken.

Das Ziel jeder (nicht gesuchten) Angst ist die Aufhebung der Bedrohung oder die Verscheuchung der Angst auf irgendeine andere Art. Was wird statt ihrer angestrebt, was ist ihr Gegensatz? Wird der Angst *Mut* oder Tapferkeit entgegengesetzt, liegt die Verantwortung völlig bei der einzelnen, die Vorsorge gegen Ängste treffen und ihrer Angst selbst Herr werden soll. Ein anderer, zukunftsbezogener Gegensatz zur Angst wäre die *Hoffnung*. Hoffnung ist in dauerndem Wechselspiel mit Angst, löst die Angst aber nicht auf. Angst löst sich auf, wenn man der Situation Herr wird. Angstfreiheit bedeutet Sicherheit, Geborgenheit. Eine wesentliche, wenn nicht *die* Motivation zur Philosophie, die etwa Epikur ausdrücklich als Ausgangspunkt seines Philosophierens nennt, war es so, dem Menschen die Angst (vor den Göttern, Schmerzen und dem Tod) durch

sicheres Wissen zu nehmen (das Staunen ist demgegenüber zweitrangig). Diese geistige Sicherheit blieb immer prekär, abhängig nicht von der Güte der „Beweise“, sondern vom Vertrauen in die Autorität des Philosophen. *Sicherheit erfordert Vertrauen.*

Vertrauen ist eine Grundlage menschlichen Lebens: „Der Mensch hat zwar in vielen Situationen die Wahl, ob er in bestimmten Hinsichten Vertrauen schenken will oder nicht. Ohne jegliches Vertrauen aber könnte er morgens sein Bett nicht verlassen. Unbestimmte Angst, lähmendes Entsetzen befielen ihn. Nicht einmal ein bestimmtes Mißtrauen könnte er formulieren …; denn das würde voraussetzen, daß er in anderen Hinsichten vertraut. Alles wäre möglich. Solch eine unvermittelte Konfrontierung mit der äußersten Komplexität der Welt hält kein Mensch aus.“[33] Gerade so konfrontiert aber (zeitweise) die unbestimmte Freiheitsangst. In ihr zeigt sich einerseits die unbestimmte Weltkomplexität und zugleich die Notwendigkeit ihrer Einschränkung. Faktisch ist, wie Luhmann zu Recht schreibt, die Komplexität immer schon eingeschränkt, lebt man in einer in vielen Hinsichten notwendig vertrauten Welt. Diese ursprüngliche Vertrautheit, das Grundvertrauen, ist die Voraussetzung für Vertrauen und Mißtrauen (eine „Fichte-Lösung“!). Vertrauen und Mißtrauen reduzieren die Weltkomplexität weiter. Auf Grundlage der ursprünglichen Vertrautheit werden in besonderen Hinsichten positive oder skeptische bis negative Erwartungen ausgebildet.

Wer vertraut, hat keine Angst. Wer mit Gewißheit an ein Fortleben nach dem Tod im Paradies glaubt, religiös vertraut, hat keine Angst vor dem Nichts. Wer seinen Fähigkeiten vertraut, ängstigt sich nicht vor seinen Möglichkeiten in der Welt. Geht das Vertrauen verloren, keimt Angst auf. Mißtrauen (ein funktionales Äquivalent von Vertrauen) stellt diese Angst auf Dauer und entschärft sie zugleich: Statt sich vor der Bedrohung, der Enttäuschung dauernd zu ängstigen, bezieht man sie in die Erwartung ein.

Die ursprüngliche Vertrautheit, das Grundvertrauen, ist die alltägliche und primäre Stimmung des Menschen, die ihm erlaubt sich an das Seiende und die anderen zu halten, an die Welt zu „verfallen“. Der Mensch sucht die Übereinstimmung mit der Welt und den anderen und sich selbst, sucht, wie schon die antiken Philosophen postulierten, Glück oder Zufriedenheit. Das Grundvertrauen läßt sie als möglich erscheinen, wird jedoch immer wieder gestört – meist durch Leiden, vitale Ängste, aber auch durch das Wissen um oder die Angst vor dem Tod. Ängste will man so schnell wie möglich loswerden. Wenn das, wie im Falle des Todes nicht möglich ist, wird man sie entweder verdrängen oder mißtrauisch in die Erwartungen einbeziehen. Auch wird, genau genommen, nicht die Angst verdrängt, sondern die Bedrohung, also hier der Tod. Nicht das kurzzeitige Angsterlebnis entscheidet, ob der Tod, die Endlichkeit der Existenz ernst genommen wird. Angst als Gefühlszustand, als Stimmung, macht krank. Die Angst wird meist überwunden, wenn die Gefahr nicht eintritt. Bei eingetretenen Verlusten kommt es hingegen zur Trauer, die einen Verlust nicht einfach verdrängen und sich zur Stimmung verstetigen kann.

Trauer und Melancholie: Erleben und Erwarten von Verlusten

9. Der moderne Umgang mit Trauer.[34] Trauer, die Reaktion auf einen Verlust, wird vor allem im Zusammenhang mit Todesfällen thematisiert. Sie gilt als natürliche Reaktion, die durch traumatische Begleitumstände allerdings zur komplizierten Trauer, zur „anhaltenden komplexen Trauerreaktion“ (DSM-5, F43.8) und zu Realitätsverwirrungen führen oder sich zur Depression wandeln kann. Trauerreaktionen scheint es auch bei Tieren zu geben, aber nicht in der Intensität und Dauer, die mit sprachlichem Verstehen und dem entsprechenden Gedächtnis einhergehen. Wie bei andern Gefühlen ist der Ausdruck von Trauer historisch und kulturell verschieden. Im Gegensatz zu anderen Gefühlen wurde Trauer direkt gesellschaftlich kontrolliert, mußten die

sozialen Gruppen doch die Bedrohung durch den Tod der einzelnen regeln. Die Trauerriten sicherten die Identität und Kontinuität der sozialen Gruppe. Im Mittelalter wurde das Gefühl im Ritus ausgedrückt und ebbte danach ab. Seitdem im 18. Jahrhundert die Innerlichkeit an Bedeutung gewann, verlagerte sich die Traueremotionalität immer mehr ins Innenleben und intensivierte sich das Gefühl. In einer Gesellschaft, für die der Tod keine Bedrohung mehr darstellt, tritt anstelle der Gesellschaft die einzelne als Bezugspunkt der Trauer. Trauer ist heute nicht länger Ausdruck einer sozialen Pflicht, sondern eine individuelle, persönliche Angelegenheit. Die früher Handlungsorientierung bietenden Trauerriten versagen angesichts der neuen Tiefe und Intensität des Schmerzes. Trauer ist heute ein *individuell einzigartiges Gefühl von Schmerz und Leid*. Darin stimmen Fremd- und Selbstzuschreibung überein.

Trauer bedeutet Bedrückung, Belastung, Hemmung der vitalen Impulse, Lähmung, Erstarrung (mit vielen möglichen physischen Auswirkungen – Appetitlosigkeit, Atem-, Herz-, Verdauungs-, Schlafstörungen, Schwächung des Immunsystems – und unterschiedlichem Ausdruck: Weinen, Wut, Angst, Hilflosigkeit, stille Verzweiflung). Alles wird zur Qual, alles ist düster. Trauer kann aber auch zu Aggressionen, Überaktivitäten als Kompensation führen. Die Trauer dominiert die ganze Gefühlswelt. Verbindliche Formen des Ausdrucks und der Bezugnahme auf Trauer fehlen, was in der Kommunikation fast zwangsläufig zu Irritationen und Enttäuschungen führt. Beileid und Tröstung kommen nicht an. Das Verhalten und Erleben von Trauernden und ihrer Umgebung ist unvorhersehbar. „Da es keine Verhältnismäßigkeit zum Tode gibt, stecken die Hinterbliebenen immer zutiefst im Trauer-Analphabetismus.“[35] Aufgrund der je individuellen Verlusterfahrung und Sensibilität gibt es keine gemeinsame Trauererfahrung (was insbesondere Intimbeziehungen, wo alles Persönliche Thema wird, überlasten kann). Wer trauert, ist sicher, daß niemand den eigenen Schmerz verstehen kann. Die Intensität des Erlebens steht oft in keinem Verhältnis zu bisherigen Erfahrungen. Man glaubt sich selbst nicht mehr zu verstehen, fällt aus der bisherigen Welt und kann dann noch die Trauer sprachlich nur unzureichend ausdrücken. Wie sollten andere dieses authentische Erleben nachvollziehen können? Die Auflösung bisheriger Kommunikationszusammenhänge (Verlust von Freunden) wird Teil der Verlusterfahrung. Individuelle Thematisierungsansprüche und die Bereitschaft oder das Vermögen der Umwelt, über den Verlust und die Trauer zu reden, fallen auseinander. Trauernde erwarten diese Diskrepanz und rechnen damit, daß ihre Trauer Befremden und Unverständnis auslöst. Sie verzichten entweder auf die öffentliche Bekundung der Trauer oder sie erscheinen den anderen in ihrer Trauer maßlos, unangemessen. Der individuelle Trauerschmerz duldet keinen Vergleich. Der Verlust spricht ohne weitere Begründung für sich. Ratschläge scheitern: Gegen den Tod kann man nicht argumentieren. Wer trauert, aber auch wer Trauer behauptet, ist in seinem Verhalten zumindest vor sich selbst immer gerechtfertigt. Die Trauernde kann so auch auf Kosten der Umwelt trauern (etwas wie der „Krankheitsgewinn“ der Trauer) – aber wie soll man solche Fälle von „normaler“ Trauer unterscheiden? Welche (gerechtfertigte) Reaktion kann man auf die Situation zuschreiben, welche (übertriebene, vorgespielte) Reaktion auf persönliche Eigenheiten?

Versagt die Umwelt, so tritt heute professionelle Beratung an ihre Stelle. Die individuelle Trauer (mitsamt dem individuellen Erleben des Unverständnisses der Umwelt) findet in der Trauerberatung oder Trauertherapie Anerkennung. Das kann allerdings nicht Beliebigkeit bedeuten, sonst bräuchte es keine Fachleute. Zunächst erklärte man den Trauerverlauf in Phasenmodellen (in Anlehnung an Kübler Ross, die Sterbende und Angehörige in vergleichbarer Situation sah): In der ersten Phase leugne man den Verlust, wolle ihn nicht wahrhaben. Das ist insofern eine schlechte Beschreibung, als der Verlust ja nicht geleugnet werden kann, gerade immer präsent ist. Die jetzige Welt drängt sich unausweichlich auf, während man sich nach der vorherigen zurücksehnt und in der neuen Welt nicht heimisch werden will. Es handelt sich nicht um eine Leugnung, sondern

eine Verweigerung der Anpassung an die neue Welt – man ist wie versteinert, betäubt. Diese Verweigerung führt in Phase zwei zum emotionalen Aufbegehren, zu Schmerz, Wut, Angst, Zorn, Schuldgefühlen, Sehnsucht. In der dritten Phase zieht sich die Trauernde in ihren Schmerz zurück (Kübler-Ross schaltet hier noch Verhandeln, Geschäftigkeit vor), um sich in der vierten vom Verstorbenen zu lösen und wieder auf die Welt einzulassen. Oft wird hier von Akzeptanz gesprochen, was auch keine gute Beschreibung darstellt, insofern es „nur“ darum geht, sich an die neue Welt, die man nicht ändern kann, anzupassen. Bei tiefer Trauer gibt es keine Akzeptanz, man will auch jetzt nicht in der neuen Welt heimisch werden, sondern eine Art Resignation. Wenn man weiterlebt,[36] wird man sich mit der Zeit in sein Schicksal ergeben. Normativ wurden diese Phasen dann in Aufgabenmodellen gefaßt: Die Trauernde muß den Verlust als Realität akzeptieren, den Trauerschmerz durchleben, sich neu an die Umwelt anpassen und der Verstorbenen einen inneren Platz zuweisen, wo sie weiterlebt.

Diese Modelle wurden schnell als zu schematisch erkannt: Sinnvoll sind sie nur als erster Anhaltspunkt für mögliche Reaktionen. Bei diesen läßt sich ein Grundgegensatz ausmachen: Die Trauerbewältigung bewegt sich zwischen den Extremen „Vermeiden“ und „Sich-einlassen“, zwischen Wiederherstellungsorientierung und Verlustorientierung. Auch diese Pole wurden teils als Ziel gefordert (Entemotionalisierung versus lebenslange Bindung), während man heute sowohl eine Auseinandersetzung als auch ein Ausweichen, ein Oszillieren zwischen den Polen fordert. Die Trauernde entscheidet dann selbst, was gerade für sie richtig ist. Das wiederum führt zur umstrittenen Frage, ob Trauerberatung überhaupt sinnvoll ist.

Die Trauerberatung läßt sich grundsätzlich insofern rechtfertigen, als individuelle Bewältigung nicht Beliebigkeit bedeutet. Die Aufgabe des Trauerberaters wird dann etwa darin gesehen, eine Atmosphäre zu schaffen, in der alle Trauergefühle zugelassen, die Verstorbene neu verortet und neue Lebensaspekte entdeckt werden können. Der Trauer wird Zeit gegeben. Als Fachmann soll der Berater allerdings auch krankhafte Entwicklungen erkennen und Bewältigungsstile hinterfragen. Das wiederum bedeutet: Auch die individuelle Bewältigung steht weiterhin unter einem normativen Modell des Normalablaufs. Trauer gilt auch der Trauerberatung als natürliche, unhintergehbare emotionale Reaktion, für deren Bewältigung man sich mit dem Trauerschmerz konfrontieren muß. Ziel ist immer das Weiterleben und die Bewältigung des Verlustes. Die lebenshindernde Trauer soll sich in lebensfördernde wandeln – auch wenn Wunden oder Narben bleiben. Eine versöhnliche Einstellung zum Leben ist zu fördern, Verbitterung zu verhindern. Verluste sollen ins Leben integriert werden. Am besten, man begreift sie als Entwicklungsschritt, als Krise, die zu einem tieferen Verständnis des Lebens führt. Trauer wird so zum individuellen Reifungsprozeß (insbesondere, wenn die Therapie bei schweren Trauerfällen unbewältigte, verdrängte frühere Verlusterfahrungen aufdecken kann). Wie jede Therapie so ist auch Trauerberatung grundsätzlich lebensbejahend.

Der heutige Umgang mit Trauer ist nicht „natürlich“, sondern von der modernen Individualität bestimmt. Als individuell einzigartiges Gefühl scheint Trauer für andere unverstehbar. Nun ist jedes Erlebnis eines Gefühls individuell, einzigartig, nur wird diese Einzigartigkeit normalerweise nicht eigens thematisch. Als unverstehbar gelten die Trauergefühle auch nicht deshalb, sondern aufgrund ihrer *Intensität*. Intensive Gefühle sind Ausnahmezustände und vergleichsweise selten (auch jede Verliebte empfindet ihre Gefühle als einzigartig). Einzigartig, weil selten, sind die Trauergefühle zunächst für die Trauernde selbst. Da sie diese Gefühle in ihrer Intensität und Dauer bisher selbst nicht kannte, geht sie vom Unverständnis der anderen aus. Verständnis erwartet sie bestenfalls bei anderen, die eine ähnliche Situation erlebt haben. Das ist bis zu einem gewissen Grade auch richtig: Um Gefühle zu verstehen, muß man sie kennen. Verlusterfahrungen mit Trauer kann man

jedoch als allgemein menschliche Erfahrung voraussetzen, und insofern kann jede mit etwas Empathie auch intensivste Verlusterfahrungen *verstehen* (ohne sie zu fühlen). Wenn die Trauernde Unverständnis erfährt, dann nicht, weil man ihre Gefühle nicht verstehen *kann*, sondern weil man sie nicht verstehen *will*. Trauer als unangenehmes Gefühl wird so schnell wie möglich zu vertreiben gesucht, und an Verlusterfahrungen erinnert man sich ungern, verdrängt sie. Langfristig und intensiv Trauernde stören den Alltag, die Normalität. Sie verweisen auf die dunklen Seiten des Lebens. Ob man sie verstehen will, hängt davon ab, wie man eigene Verlusterfahrungen verarbeitet. Die Intensität der Trauererfahrungen kann dabei eine Rolle spielen. Eine areligiöse Trauernde wird sich aber trotz gleich intensiver Gefühle nicht lange mit einer Trauernden verstehen, die in Religion Sinn und Trost für einen Verlust findet.

Die Intensität der Trauererfahrung ist eine direkte Folge der modernen Individualität. Sie definiert sich über Selbstverwirklichung in Arbeit und vor allem in Liebe. Die Intensivierung der intimen Beziehungen intensivierte auch die Erfahrung eines Verlustes: Starke Bindung bedeutet starke Verlusterfahrung. Solange Trauer (und Familienbindung) in sozial stark reglementierter Form auftrat, wurde die individuelle Trauer sozial aufgefangen. Nach der vorgeschriebenen Trauerzeit ging man zum Alltag über. Heute bricht mit dem Verlust eines geliebten Nahestehenden, *dem* Negativerlebnis des Lebens, ein oder der entscheidende Sinn des eigenen Lebens weg. In der Trauer zeigt sich die Bedeutung des Verlustes: Die Verstorbene ist präsenter als im Leben. Der Verlust ändert die ganze bisherige Welt, alle sonstigen Beziehungen. Ein Übergang in den Alltag wird schwierig oder unmöglich. Das ist besonders fatal, wenn eine übergreifende religiöse, esoterische oder metaphysische Weltsicht fehlt, in die der Verlust eingeordnet werden kann. Deshalb wird bei Todesfällen oft, wahrscheinlich sogar meistens (man prüfe das im eigenen Bekanntenkreis), auf solche traditionellen Angebote zurückgegriffen. Der Verlust ist dann zwar tragisch, aber letztlich auf irgendeine Weise – als Prüfung, notwendige Entwicklungskrise – gerechtfertigt (und man wird sich wiedersehen).

Trauer wird vor allem bezüglich des Todes als extremster Verlusterfahrung thematisiert und in Trauerberatung institutionalisiert. Andere Verluste können aber genauso intensiv erlebt werden, insbesondere das Scheitern von Beziehungen. Trauer als Verlusterfahrung ist in erster Linie *vergangenheitsorientiert*, kann sich aber auch auf die Zukunft beziehen (etwa Trauer über den bevorstehenden Tod einer Krebskranken, Trauer über nicht mehr ergreifbare Möglichkeiten). Trauer ist besonders intensiv bei unerwarteten Verlusten. Mit ihnen geht das *Vertrauen* in die Welt verloren. Die Trauernde steht plötzlich der Welt und sich selbst fremd gegenüber. Das Gegenteil der Trauer mag deshalb die Freude sein, ihr Gegenbegriff, von dem her sie verständlich wird, ist (wie bei der Angst, bei der ein Verlust droht) das Vertrauen. Ziel der Trauerberatung oder Therapie ist das Wiedergewinnen des Vertrauens, das neuerliche Aufgehen im Alltag. Da man Trauer als unangenehmes Gefühl genauso wie Angst loswerden will, strebt auch die einzelne danach. Allerdings – die moderne Intensivierung der Trauer macht eine Überwindung schwierig. Die Wunde welchen Verlustes auch immer kann so tief sein, daß ein Mißtrauen bleibt. Und dieses ist durchaus gerechtfertigt: Die Welt ist kein sicherer Ort. *Philosophisch* gesehen, müßte das Ziel der Trauerarbeit nicht neues Vertrauen, sondern ein „gesundes" Mißtrauen sein, die Verwandlung von Trauer in Melancholie.

10. Melancholische Sehnsucht als Enthüllung der condition humaine.[37] Die Melancholie gilt seit der Antike als außergewöhnlicher Zustand: „Warum erweisen sich alle außergewöhnlichen Männer in Philosophie oder Politik oder Dichtung oder in den Künsten als Melancholiker."[38] Die Antwort der Antike war eine medizinische: Das an sich ungesunde Vorherrschen der schwarzen Galle befähigt durch ein Mittelmaß der Temperatur zu besonderen Leistungen. Wird das Mittelmaß allerdings überschritten, so kommt es zu manischen Zuständen, bei

zu viel Kälte zu einer Depression. Der Melancholiker, der immer wieder Grenzen überschreitet, ist von Krankheit, Wahnsinn bedroht. Er steht außerhalb der Alltagswelt, ist ein Sonderling. Das sieht man auch in den nächsten Jahrhunderten so: Der Melancholiker gilt als traurig, düster, introvertiert, einsam, ängstlich, grüblerisch, langsam, faul, entschlußgehemmt, aber auch hektisch, unruhig, übersteigert aktiv, von blühender Phantasie, kurz: vor allem als depressiv, aber auch manisch-depressiv, jedenfalls aus dem Gleichgewicht. Liegt der Akzent auf der Depression, so gilt er als beherrscht von der Vergangenheit. Er wendet sich von der Welt ab (umgekehrt kann auch die Weltabwendung zur Melancholie führen, wie das Mittelalter mit der „Mönchskrankheit“, der acedia, erfahren mußte). Die Zukunft ist ihm verstellt. Sein Problem sei „das Ungleichgewicht von Sehnsucht auf Erfüllung gegenüber der persönlich empfundenen Hoffnung auf Zielerreichung.“[39] Je größer das Sehnsuchtsverlangen und je weniger Hoffnung auf Erfüllung, umso größer sei die Melancholie (wobei Hoffnungslosigkeit sich in der Moderne auch aus Mangel an Zielen, als Überdruß im Überfluß – Langeweile – ergeben kann). Als gesund gilt dann ein ausgeglichenes Verhältnis von Sehnsucht und Hoffnung, als problematisch Hoffnungsdefizite, die „das Maß des Zuträglichen“ überschreiten.[40]

Die Philosophie suchte als Metaphysik den Einheitsgrund allen Seins: „Die Philosophie ist eigentlich Heimweh – Trieb überall zu Hause zu sein.“[41] Der Philosoph träumte von Heimat, von Einssein, Ewigkeit. Angesichts der endlichen, unvollkommenen, unsicheren, vergänglichen Welt verschob er diese Hoffnungen auf eine jenseitige Welt. In der diesseitigen gibt es nur Zerrissenheit.[42] Schelling sah den Grund der Melancholie denn auch in der Abhängigkeit des Menschen, dessen Streben nach Vollkommenheit vergeblich bleibt. Alle Existenz fordert eine Bedingung – auch Gottes Existenz. Gott hat die Bedingung allerdings in sich und verbindet sich mit ihr, wird mit ihr eins. Der Mensch bekommt die Bedingung hingegen nie in seine Gewalt, wird nie eins, bleibt immer abhängig von irgendeinem „natürlichen“ Etwas, von Sinn, Sein, seiner Geworfenheit. „Dies ist die allem endlichen Leben anklebende Traurigkeit… Daher der Schleier der Schwermut, der über die ganze Natur ausgebreitet ist, die tiefe unzerstörliche Melancholie allen Lebens.“[43]

Allerdings ist das bei Schelling nicht ganz einsichtig, glaubte er doch an einen tieferen oder höheren Sinn. Erst wenn der Glaube an eine letzte transzendente Wirklichkeit wegfällt, geht jede Einheitshoffnung verloren und hat der Philosoph Grund melancholisch zu sein. Die Sehnsucht bleibt auf ewig unerfüllt: Mit dem Tod vergeht alles im Nichts.

Liegt hier der Grund aller Melancholie oder ist das ein spezielles Problem des Philosophen und seines Einheitsstrebens? Weshalb werden „normale“ Menschen melancholisch? Alle Menschen streben nach Glück, nach Übereinstimmung mit der Welt. Sie streben danach, weil sie es noch nicht haben. Dauer, Einheit, Geborgenheit, Glück scheint in der Sehnsucht als Möglichkeit auf und werden auch zeitweilig erlebt. Doch dann zeigt sich, daß dauerhaftes Glück für ein endliches Wesen unerreichbar ist. Melancholie findet ihren Anlaß in Verlusterfahrungen, in Trauer.

Sehnsüchte und Hoffnungen können sich auf vieles richten. Die Sehnsucht ist ein unbestimmtes Sehnen über die Gegenwart hinaus, ein Ungenügen an der Realität. Meist, und heute besonders wichtig, konkretisiert sie sich in der Liebe, ja alle Sehnsüchte können, insofern sie nach etwas Erwünschtem, etwas Geliebten streben, als Liebe gelten. Verliebte sehnen sich nach Verschmelzung, nach Ganzheit (Platon). Bleibt ihre Liebe unerfüllt, aber auch bei Trennung leiden sie. Erfüllte Liebe wiederum erlebt mit der Zeit ihre Enttäuschungen: Die Verschmelzung war nur zeitweise, unvollständig. Schon die Römer postulierten: Omne animal triste post coitum.

Die Liebe oder die Sehnsucht nach Liebe ist angesichts unumgänglicher Enttäuschungen eine der wichtigsten Quellen der Melancholie.

Auch sonstige persönliche Niederlagen, bei denen Hoffnungen enttäuscht werden, führen zu melancholischen Anwandlungen. Céline postulierte zu Recht: „Die Trauer der Welt erfaßt alle Wesen, wie es eben geht, aber es scheint ihr fast immer zu gelingen.“[44] Die Sehnsucht nach Erfüllung scheitert entweder an der Realität oder die Erfüllung läßt sich nicht festhalten, zeigt sich als endlich, und damit wird letztlich auch die Sehnsucht – „alle Lust will Ewigkeit“ – enttäuscht.

Die Sehnsucht, die *als Sehnsucht* nie ihr Ersehntes hat, ist schon mit Melancholie durchsetzt. Melancholie ist nicht ein Hoffnungsdefizit, sondern *Sehnsucht an sich ist melancholisch*, ist melancholische Sehnsucht oder sehnsüchtige Melancholie (was sich besonders deutlich in der stark gefühlsbestimmten Musik zeigt). Die Melancholie kann sich zunächst auf die Realität beziehen, die der Sehnsucht nicht genügt und angesichts ihrer Banalität Unwillen, Mißmut, Trauer, Trübsinn erregt. Die Sehnsüchtige strebt träumerisch, melancholisch vor sich hinbrütend über die Realität hinaus. So zielten die Romantiker mit ihrer Sehnsucht auf ein übersinnliches Wunderbares und waren zugleich melancholisch, litten an der prosaischen Realität und ihrem Gegensatz zum wahren, übersinnlichen Wesen der Welt. Daher die Handlungshemmung des Melancholikers: Die Forderungen der Realität werden ihm gleichgültig. Die Melancholie kann schließlich die Überhand über die Sehnsucht erlangen, wenn sie über vergangenes Glück oder vergangene Sehnsüchte trauert: „Ihr alle kennt die wilde Schwermut, die uns bei der Erinnerung an Zeiten des Glückes ergreift.“[45] Aber auch hier spielt die Sehnsucht noch mit, denn wer über vergangenes Glück trauert, sehnt sich nach ihm. Allerdings kann es, wenn die Zukunft völlig verstellt scheint, zur krankhaften Depression (oder „klinischen Melancholie“) kommen.[46] Aber das ist genauso ein Sonderfall wie auf dem Gegenpol die oft auch als melancholietypisch angesehene Manie, die nur offene Zukunft sieht. Wie Trauer kann sich Melancholie auf die Vergangenheit oder die Zukunft beziehen. Philosophisch, mit Blick auf die condition humaine, ist sie wie Angst zukunftsorientiert, insofern sie die Bedrohtheit der Existenz vor Augen hat – wobei sie allerdings nicht wie die Angst der Bedrohung entgehen will, sondern weiß, daß es nicht nur um Bedrohungen geht, sondern um unumgängliche Verluste, emotional also um Trauer.

Sehnsüchte und damit Melancholie sind untrennbar vom Menschen. Philosophisch gesehen, enthüllt die melancholische Sehnsucht oder sehnsüchtige Melancholie die condition humaine, zeigt das „strukturelle“ Problem der menschlichen Existenz: Solange sie lebt, ist sie „unabgeschlossen“, nie völlig in der Gegenwart und sucht doch zugleich das Glück des Aufgehens in der Gegenwart, sucht die Übereinstimmung mit der Welt, und zwar dauerhaft. Glück als Übereinstimmung mit der Welt ist jedoch schon kurzzeitig nur schwer zu erreichen, zu einem Großteil Zufall und immer bedroht. Immer wird es Leiden in der Welt und den Tod geben. Kurz: Glück ist unsicher, Leiden hingegen unvermeidlich. Wer das nicht verdrängen kann, dem zeigt sich Glück immer melancholisch gebrochen. Oder auch umgekehrt: Die Melancholie enthüllt Leiden und Tod als unüberwindbar. Der Melancholiker kann die ständige Bedrohung des Lebens und die Vergänglichkeit nicht verdrängen. In der Melancholie erfährt man sich *existentiell* als endliches Wesen. Melancholische Stimmungen hat zeitweise aber jede. Das ist der Sinn der Rede, daß in jedem Menschen etwas Philosophisches steckt oder daß Philosophie alle angeht.

Wie die Sterblichkeit wird aber auch die „philosophische Stimmung“ Melancholie möglichst geflohen. Die alltägliche Welt stellt ihre praktischen Forderungen, denen man, will man nicht krank erscheinen,

nachkommen muß. Die Enttäuschung der Sehnsucht, etwa das Scheitern einer Liebesbeziehung, wird „realitätsgerecht“ aufgearbeitet: Nicht die condition humaine war Grund der Enttäuschung, sondern persönliche Unzulänglichkeiten (der anderen!). Die Melancholie wird etwas für Freizeiterlebnisse, wobei insbesondere die durch einen besonderen Gefühlsbezug geprägte Musik immer wieder zu melancholischen Erlebnissen führt oder auch die Melancholie versüßt. In der Musik findet sich der Melancholiker.[47]

Traditionell war es eine Aufgabe von Religion und Metaphysik die Melancholie zu verscheuchen, indem sie Leiden und Tod von einem höheren Prinzip aus rechtfertigten (mit, wie die acedia zeigt, oft wenig angemessenen Mitteln: Askese und Isolation treiben die Melancholie leicht ins Krankhafte). Die heutige Gesellschaft kennt keine solche Rechtfertigung mehr. Gegen die Melancholie wirkt heute die gesellschaftliche Glücksformel „Selbstverwirklichung“, und zwar Selbstverwirklichung in Arbeit und Liebe sowie in Freizeiterlebnissen. In ihnen geht man in der Welt auf, kommt nicht zum Denken und bleibt so von der Melancholie verschont. Geht etwas schief oder sterben Nahestehende, so versucht man die Melancholie durch Geschäftigkeit, Freizeiterlebnisse zu vertreiben und greift auf traditionelle Sinnangebote, Religion oder Esoterik, zurück. Pragmatismus, die Verdrängung der „letzten“ Fragen durch Handeln oder Metaphysik, denkerische Oberflächlichkeit, sichert das Weiterfunktionieren im gesellschaftlichen Leben.

Nachmetaphysisch ist das Leben sinn-los (jenseits von Sinn, von sinnvoll/sinnlos). Der Tod vernichtet allen Sinn. Die Frage nach dem Sinn „des Ganzen“ wird damit gegenstandslos und taucht doch immer wieder angesichts von Leid und Tod auf. Sie verschiebt sich nachmetaphysisch zur Frage nach der Wünschbarkeit des Lebens.

Der nachmetaphysische melancholische Philosoph nimmt wie alle Melancholiker die „letzten“ Dinge (zu?) ernst, allerdings ohne irgendwelche „jenseitige“ Hoffnungen. Er weiß, daß ihn die Sehnsucht immer plagen wird, daß sie zeitweise ihre Erfüllung finden kann, aber von Leiden und Tod eingeholt werden wird. Das stellt, solange er in Arbeit, Liebe, Freizeit erfüllte Augenblicke oder zumindest immer wieder Zufriedenheit findet und nicht leidet, keine existentielle Bedrohung dar. Das Leben kann auch mit der Perspektive des Todes und mit dem Wissen um das unumgängliche Leiden immer wieder einmal als in sich sinnvoll erlebt werden. Der Melancholiker kann darüber aber den bevorstehenden Verlust nicht vergessen, erlebt ein melancholisch gebrochenes Glück. Er ist sich der Vergänglichkeit, der „Nichtigkeit“ aller Güter und allen Glücks bewußt. Die ekstatischen Glücksmomente, die Augenblicke größter Intensität, zeigen ihm die Vergänglichkeit in besonderem Maße.

Melancholie macht nicht gerade handlungsfreudig.[48] Doch muß der Melancholiker deshalb lebensuntüchtig sein? Melancholie ist nicht Depression, ist immer zugleich Sehnsucht. Auch der Melancholiker will nicht auf die zeitweilige Erfüllung der Sehnsucht verzichten. Zugleich sieht er jedoch „realistisch“ die Verfassung des Menschen und der Welt (wie die nach empirischen Untersuchungen gegenüber Optimistischen sachorientiertere Traurige, der „depressive Realismus“). Der Melancholiker weiß: Irgendwann zerbricht die Normalität! Das Grundvertrauen in die Welt ist nur zeitweise gerechtfertigt. Das kann er nicht vergessen, er ist *mißtrauisch* und gerade deshalb Melancholiker. Die Melancholie hilft ihm, in der Gegenwart mit den bevorstehenden Verlusten leben zu können. Melancholie ist nicht nur Weltschmerz, Leiden an der Welt, sondern der Weltschmerz hilft auch, die Welt zu ertragen, ist manchmal ein genossener, süßer Schmerz.[49] Melancholie ist auch eine Form der Lebensbewältigung. Sieht man Gefühle als Immunsystem, so schützt die Melancholie, indem sie vor die condition humaine bringt, vor falschen Erwartungen.

„Natürlich“ stellt sich dabei das (unlösbare) Problem des rechten Maßes. Ab wann wird die Melancholie zur Krankheit, ab wann wendet sich das Immunmittel Melancholie gegen das Leben? So ist etwa der Hypochonder hellsichtig für die Krankheitsanfälligkeit des Leibes, die Bedrohtheit des Lebens und „vergißt“ darüber die Normalität: Er sieht im kleinsten körperlichen Anzeichen eine schwere Krankheit und den Tod. Dem Hypochonder fehlt das Grundvertrauen. Im Wunsch die Sterblichkeit zu überwinden, versäumt er das Leben in der Endlichkeit. Droht das auch dem Melancholiker? Wieviel Melancholie verträgt Glück oder Zufriedenheit?

Melancholie enthüllt die condition humaine und ist insofern die *philosophisch* entscheidende Stimmung. Allerdings kann man sehr gut ohne Philosophie leben. Wie die Trauer ins Positive umgebogen werden soll, so wird auch die Melancholie geflohen. Und das zu Recht, steht doch die Melancholie gegen den Optimismus der Gesellschaft, die nur ihr Weiterlaufen kennt und es über die Sterblichkeit der einzelnen hinaus sichern will. Wer die Melancholie vertreiben kann, müßte, solange keine realen Verluste eintreten, glücklicher sein als der Melancholiker (wie die Optimistische gegenüber der Traurigen). Und ob die Melancholie hilft, reale Verluste besser zu verarbeiten, ist fraglich. Melancholie ist also keineswegs anzustreben. Nur hat man bezüglich der Stimmung oft keine Wahl. Von der Gesellschaft aus gesehen, wirft eine nachmetaphysische melancholische Philosophie jedenfalls unnütze Fragen auf: Wäre angesichts des Leidens und des Aufgehens im Nichts nicht ein gewaltloses Aussterben des Lebens anzustreben? Ist der „Zustand“ des Todes nicht überhaupt vorzuziehen?[50] Wenn es für Leiden keinen höheren Sinn mehr gibt – ist im Falle individuellen Leids Suizid dann nicht „rational“?[51] In der Konsequenz der Melancholie liegt eine Wendung gegen das Leben. Mit solchen lebensfeindlichen Thematisierungen von Leiden und Tod kann die Gesellschaft nichts anfangen. Nachmetaphysische existenzielle Philosophie ist deshalb wie jede bisherige Philosophie elitär – allerdings nicht im Sinne von besonderem Wissen, sondern in Bezug auf die Stimmung: Sie ist nur etwas für Melancholiker.

Endnoten:

1 Auf Wunsch des Autors wird die alte deutsche Rechtschreibung verwendet, Anm. der Herausgeber.
2 Vgl. Martin Heidegger, Sein und Zeit, Tübingen 1979, im Folgenden zitiert als SZ.
3 Allerdings hat nach Heidegger die Stimmung in der Gleichursprünglichkeit doch einen Vorrang: Wir müssen „*ontologisch* grundsätzlich die primäre Entdeckung der Welt der ‚bloßen Stimmung‘ überlassen.“ (SZ 138) Mit Wittgenstein gesprochen: Die Welt der Glücklichen ist eine andere als die der Unglücklichen. (Tractatus logico-philosophicus 6.43) Je nach Stimmung zeigt sich eine andere Welt, obwohl die Tatsachen der Welt unverändert bleiben. Besser man verzichtet hier aber auf Vorrangfragen. Sowohl Stimmungen als auch Verstehenszusammenhängen kann man machtlos ausgeliefert bleiben. Und das Verstehen kann genauso auf die Stimmung wirken wie die Stimmung auf das Verstehen: Je nachdem, wie man ein Ereignis versteht – vernachläs sigenswert, katastrophal, beängstigend, traurig –, gerät man in eine andere Stimmung. Wie soll man entscheiden, ob man in der Welt nur Leiden sieht, weil man melancholisch ist oder ob man melancholisch ist, weil man die Welt als Leidensort versteht? Heidegger redet ausdrücklich auch nur von einem Vorrang der Stimmung vor Wollen und Erkenntnis. (SZ 136) Sonst ergibt sich auch ein Widerspruch, da er innerhalb der Zeitlichkeit den faktischen Vorrang der Zukunft mit dem Entwurf (dem Verstehen) koppelt, woraus sich ein Vorrang des Entwurfs vor der Geworfenheit (der Stimmung) ergibt – den Heidegger mit seiner „Kehre“ später wieder zurücknimmt.
4 Vgl. hierzu, in Anlehnung an und Abgrenzung von Luhmann, Sigbert Gebert, Philosophie vor dem Nichts, Kehl 2010, 62ff.
5 Ludwig Wittgenstein, Philosophische Untersuchungen, Frankfurt 1984, 580.
6 Niklas Luhmann, Soziologische Aufklärung 3 – Soziales System, Gesellschaft, Organisation, Opladen 1981, 176.
7 Das Folgende in Anlehnung an Sigbert Gebert, Philosophie vor dem Nichts, Kehl 2010, 124ff. Aus philosophischer Sicht vgl. Hilge Landweer, Hrsg., Gefühle – Struktur und Funktion, Berlin 2007, Christoph Demmerling/Hilge Landweer, Philosophie der Gefühle – Von Achtung bis Zorn, Stuttgart 2007; psychologisch und sozialpsychologisch Klaus Scherer, Emotion, in: Wolfgang Stroebe u.a., Hrsg., Sozialpsychologie. Eine Einführung, Berlin/Heidelberg 2002, 165–213; neurowissenschaftlich Gerhard Roth, Das Gehirn und seine Wirklichkeit, Frankfurt 1997, Kap. 9, 178–212.
8 Vgl. Niklas Luhmann, Soziale Systeme, Frankfurt 1984, 370ff.
9 Luc Ciompi sieht bei positiven Gefühlen keine Immun- oder Alarmfunktion. Liebe, Freude, Lust führen vielmehr zu Nähe, Bindung, Kontinuität. (Ein blinder Fleck bei Niklas Luhmann? Soziale Wirkungen von Emotionen aus Sicht der fraktalen Affektlogik, in: Dirk Baecker, Hrsg., Soziologie der Emotion, Soziale Systeme 10, Stuttgart 2004, 21–49, 40) Gerade das spricht jedoch für die Analogie: Liebe verhindert, daß man eine Beziehung vorschnell abbricht, Freude motiviert dazu, bestimmte Situati onen zu suchen.
10 Emergenz bedeutet Abhängigkeit von niedereren Ebenen, etwa physikalischen, chemischen, physiologischen Vorgaben. Solange sich die Vorgaben der Umwelt in einem Normalbereich bewegen, machen sie sich nicht weiter bemerkbar. Werden bestimmte Grenzwerte überschritten, können jedoch die „unteren“ Sphären die Sinnsphäre bestimmen, ihr Normaloperieren verhindern oder sie zerstören. Sind die Bedingungen für das Leben nicht mehr gegeben, stirbt die Sinnsphäre aus. Bei der einzelnen machen sich Störungen bei den Vorgaben als Krankheiten bemerkbar, auch und gerade in den Gefühlen. Vgl. hierzu am Beispiel der Manie, Sigbert Gebert, Die Grenzen des Verstehens – Sprachphilosophie in Psychologie und Psychiatrie und ihre „Anwendung“ auf die Manie, IZPP 2/2011, 7ff.
11 Luhmann unterscheidet so bei der Analyse der Weltgesellschaft, für deren Kommunikation der Raum keine entscheidende Rolle mehr spielt, Sozial-, Sach- und Zeitdimension.
12 Liebe ist ein Skript, das unter anderem Gefühle (Emotionen) – Verliebtheit, Leidenschaft – vorschreibt. Gefühle (Emotionen) sind im Gegensatz zum Skript Liebe nichts Dauerhaftes (*das* Problem der heutigen, aus Verliebtheit eingegangenen Paarbeziehung). Vgl. Sigbert Gebert, Was heißt Liebe? Tabula Rasa Nr. 104, 10/2014.
13 SZ 189.
14 SZ 284.
15 Jean Paul Sartre, L’être et le néant, Gallimard 1982 (1943), 67.
16 SZ 189.
17 SZ 266.
18 SZ 276.
19 SZ 254.
20 Die Beschreibung der phänomenalen Grundstruktur als „gehindertes Weg!“ (Schmitz), als Hemmung eines Fluchtimpulses angesichts einer Bedrohung, legt den Akzent auf die Lähmung und muß dann die Fluchtreaktion als „nicht sofort möglich“ behaupten.
21 SZ 189.
22 So Gion Condrau, Angst und Schuld als Grundprobleme der Psychotherapie, Frankfurt 1976. Alle Angst ist nach ihm im Grunde Schuldangst, entspringe aus dem Nichterfüllen aller wesentlichen Lebensmöglichkeiten. „Angst gründet letztlich in der Schuld, das eigene Dasein nicht zu jener vollen und reifen Entfaltung gebracht zu haben, zu der wir angesichts unseres In-der-Welt-Seins aufgerufen sind.“ (8)
23 SZ 326.
24 SZ 240.
25 Vgl. SZ § 68b, 339ff.
26 SZ 343.
27 SZ 344.
28 Vgl. zu den unterschiedlichen Ansätzen Lars Koch, Hrsg., Angst – Ein interdisziplinäres Handbuch, Stuttgart 2013.

29 Vgl. Fritz Riemann, Grundformen der Angst – Eine tiefenpsychologische Studie, München 1990 (1961). Auch die jeweilige Einordnung ist nicht offensichtlich: Riemann (162) führt etwa Platzangst auf den hysterischen Charakter zurück. Plausibler ist, sie in der Sozialdimension zu verorten.

30 Vgl. hierzu Max Dehne, Soziologie der Angst – Konzeptuelle Grundlagen, soziale Bedingungen und empirische Analysen, Wiesbaden 2017.

31 Vgl. Jean Delumeau, Angst im Abendland – Die Geschichte kollektiver Ängste im Europa des 14. Bis 18. Jahrhunderts, Reinbek 1985. Delumeau zeigt, wie sich in einer allgemeinen Atmosphäre der Unsicherheit die Wahrnehmung verengt. Um das innere Gleichgewicht zu wahren, wird die unbestimmte Angst in konkrete Angst umgewandelt. „In einer langen Folge kollektiver seelischer Erschütterungen hat das Abendland die Angst besiegt, indem es einzelne Ängste ‚benannte‘, das heißt identifizierte und sogar produzierte.“ (31) Die unbestimmte Angst wandelte sich etwa zur Angst vor inneren und äußeren Feinden, die – Angst verbindet sich oft mit Aggression – aktiv bekämpft werden konnten.

32 Sören Kierkegaard, Der Begriff der Angst, 1. Kap. V.

33 Niklas Luhmann, Vertrauen – Ein Mechanismus der Reduktion sozialer Komplexität, Stuttgart 1989 (1968), 1; zum Folgenden vgl. insbesondere Kap. 3, 17ff., Kap. 10, 78ff.

34 Zum Folgenden vgl. vor allem Heidemarie Winkel, Soziale Grenzen und Möglichkeiten der Kommunizierung von Trauer. Zur Codierung von Verlusterfahrungen als individuelles Leid, in: Rainer Schützeichel, Hrsg., Emotionen und Sozialtheorie – Disziplinäre Ansätze, Frankfurt 2006, 286–304. Zur Eigensicht der Trauerbegleitung Arnold Langenmayr, Einführung in die Trauerbegleitung, Göttingen 2013; außerdem Christoph Demmerling/Hilge Landweer, Philosophie der Gefühle – Von Achtung bis Zorn, Stuttgart 2007, 259–285 (Traurigkeit und Melancholie).

35 Hermann Burger, Tractatus Logico-suicidalis – Über die Selbsttötung, Frankfurt 1988, 154.

36 Burger: „Es gibt angesichts des Todes eines geliebten Menschen nur eine adäquate Form des Beileids: ihm auf der Stelle nachzusterben.“ (33) Mit Beileid hat das allerdings weniger zu tun, als mit dem tiefen Schmerz, aufgrund dessen die Trauernde fast notwendig an Suizid denken wird – eine durchaus „rationale“ Lösung (vgl. Anm. 51).

37 Vgl. zum Folgenden Roland Lambrecht, Melancholie – Vom Leiden an der Welt und den Schmerzen der Reflexion, Reinbek 1994, Ulrich Horstmann, Hrsg., Die stillen Brüter – Ein Melancholielesebuch, Hamburg 1992, Láslo F. Földényi, Melancholie, München 1988. Vgl. auch Sigbert Gebert, Glück in der modernen Gesellschaft: Arbeit, Liebe, Melancholie, IZPP 1/2015.

38 Ps.-Aristoteles, Problemata Physica 30. Auch Heidegger bezieht sich auf dieses Zitat: „Die Philosophie steht als schöpferische, wesentliche Handlung des menschlichen Daseins in der *Grundstimmung der Schwermut*.“ (Martin Heidegger, Die Grundbegriffe der Metaphysik. Welt – Endlichkeit – Einsamkeit, GA 29/30, Frankfurt 1983, 271) Allerdings schränkt er sofort ein, daß das nur die Form beträfe (weil, wie es im Zitat heißt, alle *schöpferischen* Menschen melancholisch wären), nicht den Inhalt des Philoso phierens, der in einer anderen, nicht von der Melancholie vorgezeichneten Grundstimmung umgrenzt werde. Diese Grundstim mung sei die tiefe Langeweile, die wie die Angst den Selbstbezug erzwinge. Die Langeweile kann sicher als *theoretischer* Aus gangspunkt des Aufweises der „Welt an sich“ dienen, faktisch wird sie im Gegensatz zur Angst kaum zum Philosophieren bringen. Die von Heidegger als Grundstimmungen seines „Denkens im anderen Anfang“ genannte Verhaltenheit (nach dem Erschrecken über die Seinsverlassenheit), Ahnung und Scheu (vgl. Martin Heidegger, Beiträge zur Philosophie, GA 65, Frankfurt 1989, 14ff.) sind weniger philosophische als religiöse Stimmungen und befördern die sich bei Heidegger immer stärker durchsetzende „Nichtsvergessenheit“. Vgl. Sigbert Gebert, Das Nichts als Sein. Heideggers Verharmlosung des Todes, in: Perspektiven der Philosophie 42/2016, 20–28.

39 Lambrecht a.a.O., 246.

40 Ebd. 248.

41 Novalis, Neue Fragmente 81.

42 „Ein abgerissener Hemdenknopf ist zur Einsicht der Sinnlosigkeit des Seins hinreichend.“ (Földényi a.a.O., 343) Wenn einen die kleinste Veränderung zur Verzweiflung führt, ist man aber nicht nur Melancholiker, sondern auch Ordnungsfanatiker.

43 F. W. J. Schelling, Über das Wesen der menschlichen Freiheit, I, VII, 399.

44 Zitiert nach Földényi, 361.

45 Ernst Jünger, Auf den Mamorklippen, erster Satz.

46 Vgl. Michael Theunissen, Melancholische Zeiterfahrung und psychotische Angst, in: Heinrich Fink-Eitel/Georg Lohmann, Hrsg., Zur Philosophie der Gefühle, Frankfurt 1993, 334–344.

47 Vgl. Sigbert Gebert, Philosophie der Musik, Weimarer Beiträge 60/2014, 117–129, 127ff. Földényi, 188ff.

48 Anhand des übertriebenen Beispiels Földényis: „Wozu auch den Hemdenknopf annähen, wenn der letzte Horizont doch die Unordnung ist?“ (344)

49 Von außen erscheint der Melancholiker, so Földényi (214), realitätsfern, versponnen, sentimental: „Was innen als Schmerz erscheint, ist in den Augen der Außenwelt angenehme Rührseligkeit.“ Haben aber nicht beide recht und unrecht? Schmerz und Rührseligkeit müssen keinen Gegensatz bilden. Horstmann spricht von „süßer Trauer“ und zitiert Cioran, nach dem in der Melancholie die Verzweiflung weniger schmerzt und sie „Einsamkeit und Verlorensein weniger bedrückend wirken läßt, indem sie ihnen ein wollüstiges Wesen verleiht.“ Ähnlich Lenau, der vom „wollüstigen Grauen angesichts des Untergangs“ spricht. (Ulrich Horstmann, Hrsg., Die stillen Brüter – Ein Melancholielesebuch, Hamburg 1992, Einleitung 14f.)

50 Vgl. Sigbert Gebert, Philosophie vor dem Nichts, Kehl 2010, 195ff.

51 Vgl. Sigbert Gebert, Suizid als „rationale“ Problemlösung und soziale Belastung. Ein Regelungsvorschlag, Aufklärung und Kritik 3/2013, 224–230. Zum Unterschied von lebensorientierter Psychologie und Psychiatrie und „neutraler“ Philosophie, die den Suizid nicht von vorneherein ablehnt Sigbert Gebert, Die Grenzen des Verstehens – Sprachphilosophie in Psychologie und Psychiatrie und ihre „Anwendung“ auf die Manie, IZPP 2/2011, Kap. 10.

Zum Autor

Sigbert Gebert, Dr. phil., Dipl.-Volksw., geboren 1959, studierte Philosophie, Politik, Soziologie und Volkswirtschaft in Freiburg (Brsg.) und Basel. Lebt als Privatgelehrter in Freiburg und Zürich.

Veröffentlichungen u.a. „Sinn – Liebe – Tod“ (2003), „Die Grundprobleme der ökologischen Herausforderung“ (2005), „Philosophie vor dem Nichts“ (2010).

Kontakt: Sigbert.Gebert@freenet.de